संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

हिन्दी

मूल्य : रु. ६/-
१ अगस्त २०१२
वर्ष : २२ अंक : २
(निरंतर अंक : २३६)

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
९-१० अगस्त

जरा भीतर गोता मारकर तो देखो,
साँसों की सरगम,
'सोऽहं' की बंसी
तुम्हें माधुर्य से सराबोर करने सतत बज रही है।

बापूजी को अपने बीच पाकर झूमते हुए श्रद्धालु

ग्वालियर (म.प्र.)

बाराँ (राज.)

बूँदी (राज.)

मालपुरा, जि. टोंक (राज.)

कोटा (राज.)

२०१३ नूतन वर्ष कैलेंडर सेवा अभियान

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों की देह परमात्मा का साक्षात् स्वरूप होती है। संत कबीरजी कहते हैं :

अलख पुरुष की आरसी साधु का ही देह। लखा जो चाहे अलख को इन्हीं में तू लख लेह ॥

दुःख, चिंता, तनावों से भरपूर आज की जीवन-प्रणाली में जब पूज्य बापूजी जैसे महापुरुष की छवि दिख जाती है तब हृदय आश्वासन, सांत्वना और पुरुषार्थ की सत्प्रेरणा से भर जाता है, आंतरिक सुषुप्त बल जागृत हो जाता है। पूज्य बापूजी की सत्प्रेरणाप्रद छवियों एवं बलप्रद उपदेशों को जनसमाज तक पहुँचाने हेतु प्रतिवर्ष 'नूतन वर्ष कैलेंडर सेवा अभियान' चलाया जाता है।

सभी साधक भाई-बहन अपने परिचितों में नये वर्ष के कम-से-कम २५-५० कैलेंडर अवश्य बाँटें तथा अपने साधक व्यापारी मित्रों से भी कम-से-कम २५० से १००० तक कैलेंडरों का सौजन्य अवश्य करवायें। सौजन्य करानेवाले का नाम, फर्म का पता, विज्ञापन आदि कैलेंडरों पर छापा जायेगा।

कैलेंडरों के ऑर्डर के लिए संत श्री आशारामजी आश्रमों, श्री योग वेदांत सेवा समितियों एवं साधक-परिवारों के सेवाकेन्द्रों पर रसीद बुकें उपलब्ध हैं।

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २२ अंक : २
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २३६)
१ अगस्त २०१२ मूल्य : रु. ६-००
श्रावण-अधिक भाद्रपद वि.सं. २०६९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात).
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) -१७३०२५.
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	रु. ६०/-	रु. ७०/-
द्विवार्षिक	रु. १००/-	रु. १३५/-
पंचवार्षिक	रु. २२५/-	रु. ३२५/-
आजीवन	रु. ५००/-	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	रु. ३००/-	US $ 20
द्विवार्षिक	रु. ६००/-	US $ 40
पंचवार्षिक	रु. १५००/-	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
: www.rishiprasad.org

इस अंक में...

विभिन्न टी.वी. चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

A2Z NEWS	आस्था	संस्कार	Care World	सत्संग टी.वी.	दिशा	अध्यात्म टी.वी.	MAGIK TV	मंगलमय चैनल
रोज प्रातः ३, ५-३०, ७-३० बजे, रात्रि १० बजे तथा दोपहर २-४० (केवल मंगल, गुरु, शनि)	रोज सुबह ९-४० बजे	रोज दोपहर २-०० बजे	रोज सुबह ७-०० बजे	रोज रात्रि १०-०० बजे	रोज सुबह ८-४० बजे	रोज सुबह ९-०० बजे	रोज सुबह ६-०० बजे व शाम ६-३० बजे	www.ashram.org पर उपलब्ध

सजीव प्रसारण के समय नित्य के कार्यक्रम प्रसारित नहीं होते ।

✽ 'A2Z चैनल' बिग टी.वी. (चैनल नं. ४२५) पर उपलब्ध है ।
✽ 'संस्कार चैनल' डिश टी.वी. (चैनल नं. १११३) तथा बिग टी.वी. (चैनल नं. ६५१) पर भी उपलब्ध है ।
✽ 'मंगलमय चैनल' इंटरनेट पर www.ashram.org/live लिंक पर उपलब्ध है ।

वास्तविक उन्नति

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

लोग बोलते हैं, 'उन्नति-उन्नति...' लेकिन अपनी-अपनी मान्यता और कल्पना की उन्नति एक बात है । वास्तविक उन्नति कौन-सी है ? बढ़िया फर्नीचर है, बढ़िया खाने-पीने की चीजें बहुत हैं, घूमने के साधन बहुत हैं अर्थात् जिसमें भोग-सामग्री बढ़ाने की वृत्ति हो, वह समझो पैशाचिक उन्नति है । भोग-सामग्री बढ़ाकर जो अपने को बड़ा मानता है, समझो वह पिशाच-योनि की वासनावाला व्यक्ति है ।

जो धन बढ़ाकर अपने को बड़ा मानता है वह राक्षसी वृत्ति का है । राक्षसों के पास खूब धन होता है । रावण के पास देखो, सोने की लंका थी । 'मैं रावण हूँ, बड़ा धनी हूँ...' जो दूसरों पर अधिकार जमाकर अपने को बड़ा मानना चाहता है उसकी दानवी उन्नति है । दानव लोग दूसरों पर अधिकार जमाकर अपने को बड़ा बनाने में ही खप जाते हैं । जो सद्भाव का विकास करके बड़ा बनना चाहते हैं, सत्संग में जाकर, जप-ध्यान करके, दीक्षा ले के अपनी उन्नति करना चाहते हैं, उनका असली बड़प्पन का रास्ता अच्छी तरह से खुलने लगता है । वे ज्ञान-विज्ञान से तृप्त होकर असली पुरुषार्थ, **'पुरुषस्य अर्थ इति पुरुषार्थः ।'** परमात्मा के अर्थ में शरीर को रखेंगे, खायेंगे-पियेंगे, देंगे-लेंगे लेकिन महत्त्व भगवान को देंगे । उनमें सागर जैसी गम्भीरता आ जाती है । सागर की ऊपर की तरंगें खूब उछलती-कूदती हैं लेकिन गहराई में बड़ा शांत पानी, ऐसे ही वे नींद में से उठेंगे तो उनकी बुद्धि भगवान की गम्भीर उदधि की गहराई जैसी अवस्था में होगी । जैसे श्रीरामचंद्रजी को राज्याभिषेक होने की खबर मिली तो भी उछल-कूद नहीं । सागर की गहराई में जैसे पानी गम्भीर रहता है, ऐसे ही रामचंद्रजी का स्वभाव शांत व गम्भीर रहा । वनवास मिला तो श्रीरामचंद्रजी के चेहरे पर शिकन नहीं पड़ी, 'होता रहता है, संसार है ।'

खून पसीना बहाता जा,
तान के चादर सोता जा ।
यह नाव तो हिलती जायेगी,
तू हँसता जा या रोता जा ॥

संसार है, बीतने दो । गम्भीरता से इसको देखो । ऐसा करनेवाला व्यक्ति परमार्थ के रास्ते अच्छी तरह से तरक्की करता है । उसमें विनयी स्वभाव भी आ विराजता है । 'मैं ऐसा हूँ... मैं वैसा हूँ...' - यह मान्यता उसकी क्षीण हो जाती है । 'मैं भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं और भगवान सत्स्वरूप हैं, चेतनस्वरूप हैं, आनंदस्वरूप हैं और सदा मेरा साथ निभानेवाला अगर कोई है तो भगवान ही हैं' - ऐसी उसकी ऊँची सूझबूझ हो जाती है । 'पिछले जन्म की माँ नहीं है, बाप नहीं है, मित्र नहीं हैं लेकिन अंतरात्मा तो वही-का-वही । बचपन के मित्र नहीं हैं, सखा नहीं हैं, स्नेही नहीं हैं । बचपन में जो मेरी तोतली भाषा के समय थे अथवा किशोर अवस्था में थे, वे न जाने कहाँ चले गये ! उनको जाननेवाला अभी भी मेरा परमात्मा मेरे साथ है ।' - ऐसी सूझबूझ उसकी बढ़ती जाती है । उसका अहं अन्य वस्तु, अन्य व्यक्ति के फंदे में नहीं फँसता, उसका 'मैं' मूलस्वरूप परमात्मा के 'मैं' से स्फुरित होता है और उसीमें शांति पाता है । उसमें तुच्छ अहंकार का अभाव हो जाता है ।

ऐसे जो वास्तविक उन्नति के रास्ते चलते हैं, उनको 'साधक' कहते हैं । वे परम पद की साधना में ही उन्नति मानते हैं । चाहे रहने-खाने की सुविधा अच्छी हो या साधारण, लेकिन चिंतन

भगवान का, शांति भगवान में, चर्चा भगवान की, आनंद भगवान का, विनोद भगवान से, माधुर्य भगवान का... तो वे वास्तविक उन्नति के धनी साधक आत्मसुख में, आत्मचर्चा में, आत्मज्ञान में, परमात्मरस में रसवान हो जाते हैं। ऐसे लोगों को कुछ बातों का ध्यान रखना होता है।

पहला, **अपने कर्म जाँचें** कि हम दूषित कर्म तो नहीं करते अथवा दूषित कर्मवालों के प्रभाव में तो हम नहीं खिंच जाते हैं। दूसरा, हमारे में **धैर्य है कि नहीं**। जरा-जरा बात में हम चिढ़ जाते हैं या प्रभावित हो जाते हैं, ऐसा तो नहीं है। तीसरा, **आत्मनिरीक्षण करके महापुरुषों के वचनों को आत्मसात् करने की तत्परता** रखनी चाहिए। ऐसे लोगों को भगवान की प्राप्ति सुगम हो जाती है। उनमें भगवान के दिव्य गुण आने लगते हैं। प्रशांत चित्त, दयालु स्वभाव, स्वार्थरहित प्रेम, सदा सत्यचिंतन, सत्य में विश्रांति, साधननिष्ठा में दृढ़ता, सहृदयता, आस्था और श्रद्धा-विश्वास, प्रभुप्रीति, पूर्ण आत्मीयता, 'प्रभु मेरे हैं, मैं प्रभु का हूँ और प्रभु के नाते सब मेरे हैं, मैं सबका हूँ' - ऐसे दिव्य गुणों में वे अपनी उन्नति मानते हैं। सचमुच यही उन्नति है। राजा भर्तृहरि लिखते हैं कि 'मनुष्य-जीवन में गुणीजनों का संग, संतजनों का संग, संतजनों का सत्संग और उनके मार्ग से परमात्मा में शांति, प्रीति - वास्तविक उन्नति यही है।'

सत्संग से राक्षसी उन्नति, मोहिनी उन्नति, तामसी उन्नति, राजसी उन्नति इनका आकर्षण छूटकर असली उन्नति होती है। सत्संग के बिना की ये सब उन्नतियाँ अपनी-अपनी जगह पर व्यक्ति को उन्हीं दायरों में लगा देती हैं लेकिन सत्संग के बाद पता चलता है कि वास्तविक उन्नति प्रजा की, राजा की और मानव की किसमें है ?

'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' के मुख्य श्रोता हैं भगवान रामजी और वक्ता हैं भगवान राम के गुरु वसिष्ठजी। वसिष्ठजी महाराज कहते हैं : ''हे रामजी ! यदि आत्मतत्त्व की जिज्ञासा में हाथ में ठीकरा ले चांडाल के घर से भिक्षा ग्रहण करे तो वह भी श्रेष्ठ है पर मूर्खता से जीना व्यर्थ है।''

संसार को सत्य मानना, देह को 'मैं' मानना, मिलने-बिछुड़नेवाली चीजों के लिए सुखी-दुःखी होना - यह मूर्खता है। तुच्छ मतिवाले प्राणी इसीमें उलझते, जन्मते-मरते रहते हैं। मनुष्य भी ऐसे ही जिया और ऐसे ही मरा, प्रकृति के प्रभाव में परेशानीवाली योनि में भटकता रहा तो धिक्कार है उन उन्नतियों को !

आत्मलाभात् न परं विद्यते। आत्मज्ञानात् न परं विद्यते। आत्मसुखात् न परं विद्यते। - इन वचनों की तरफ ध्यान देकर वास्तविक उन्नति की तरफ चलना चाहिए। इंद्रियशुद्धि, भावशुद्धि और आत्मज्ञान देनेवाले महापुरुषों का मार्गदर्शन सच्ची उन्नति और शाश्वत उन्नति देता है, बाकी सब नश्वर उन्नतियाँ नाश की तरफ घसीट ले जाती हैं। अतः जहाँ सत्संग मिलता है उस स्थान का त्याग नहीं करना चाहिए।

वास्तविक उन्नति अपने आत्मा-परमात्मा के ज्ञान से, आत्मा-परमात्मा की प्रीति से, आत्मा-परमात्मा में विश्रांति पाने से होती है। जिसने सत्संग के द्वारा परमात्मा में आराम करना सीखा, उसे ही वास्तव में आराम मिलता है, बाकी तो कहाँ है आराम ? साँप बनने में भी आराम नहीं, भैंस बनने में भी आराम नहीं है, कुत्ता या कलंदर बनने में भी आराम नहीं, आराम तो है अंतर्यामी राम का पता बतानेवाले संतों के सत्संग में, ध्यान में, योग में। वहाँ जो आराम मिलता है, वह स्वर्ग में भी कहाँ है !

संत तुलसीदासजी कहते हैं :

तात स्वर्ग अपबर्ग सुख धरिअ तुला एक अंग।
तूल न ताहि सकल मिलि जो सुख लव सतसंग॥

(श्री रामचरित. सुं.कां. : ४)

सत्संग की बड़ी भारी महिमा है, बलिहारी है।

(शेष पृष्ठ ३० पर)

आखिर यह भी तो नहीं रहेगा !

(पूज्य बापूजी की ज्ञानमयी अमृतवाणी)

एक फकीर यात्रा करने गया। रास्ते में किसी गाँव में रात पड़ी तो लोगों से बोला : ''रात पड़ी है, मुझे कहाँ ठहरना चाहिए ? है कोई यहाँ धर्मात्मा आदमी ?''

बोले : ''धर्मात्मा तो बहुत हैं, धनी भी बहुत हैं लेकिन एक शुक्रगुजार व्यक्ति है, उसको लोग 'शाकिर' बोलते हैं। तुम उसके यहाँ चले जाओ।''

शाकिर के पास पहुँचा वह फकीर। शाकिर ने बड़ी आवभगत की और अहोभाव से जितनी भी सेवा हो सकती है, दो दिन तक की। फकीर जब यात्रा को आगे निकला तो शाकिर ने रास्ते में खाने के काम आये ऐसी कोई सूखी सब्जी, कुछ मीठी रोटियाँ तो कुछ चरपरी रोटियाँ, कुछ अचार, खजूर आदि-आदि बड़े प्रेम से उनको देकर विदाई दी।

फकीर ने कहा : ''शाकिर ! जितने तुम धनी हो उतने नम्र भी हो और जितना नम्रता का सद्गुण है उतना ही साधुसेवा का भी तुम्हारे पास भंडार है। अल्लाह करे तुम और भी बढ़ो !''

शाकिर हँसा : ''यह भी तो कब तक ? नहीं रहेगा...''

फकीर को थोड़ा-सा सोचने को विवश होना पड़ा लेकिन फिर याद आया, गुरुदेव ने कहा था कि 'कोई कुछ गहरी बात कहे तो तुरंत वाद-विवाद में नहीं पड़ना, देखते रहना।' फकीर आगे चला।

वह फकीर हज करने गया। जब दो साल के बाद लौटा तो देखा शाकिर का महल, इमारतें, उसकी लम्बी-चौड़ी दुकानें व बाजार सब-के-सब गायब ! उसने किसीसे पूछा : ''यह कैसे हुआ ?''

बोले : ''बाढ़ आयी थी, उसमें सब बह गया। अब वह शाकिर किसी हमदाद नाम के मुसलमान जमींदार के यहाँ काम करता है। भैंसें दुहता है, रचका (चारा) काटता है, ठंडी-ठंडी रात में खेत में पानी पिलाता है। उसकी दो बड़ी बच्चियाँ हैं। पहले तो शाकिर बड़ा धनी था, अब इस कंगले की बच्चियों की शादी की भी कहीं जमावट नहीं होती।''

फकीर ने सोचा, 'जिसके घर मैंने आदर-सत्कार पाया, वह गरीब हो गया तो क्या है, मुझे जाना चाहिए।' हमदाद के नौकर शाकिर ने झोंपड़ी में उस फकीर के लिए चटाई, फटा टाट बिछा दिया, रूखी-सूखी रोटी दी। सुबह को वह साधु जाने को था, उसकी आँखों में आँसू थे। वह बोला : ''शाकिर ! अल्लाह ने क्या कर दिया !''

शाकिर हँसा और बोला : ''आपने सत्संग में सुना होगा कि कोई भी अवस्था सदा नहीं रहती। अमीरी थी उसको याद करके दुःखी क्यों होना और गरीबी है उसको सच्चा मानकर परेशान क्यों होना ? यह भी तो चला जायेगा।''

शाकिर की आँखों में संतुष्टि थी, वाणी में मधुरता थी और हृदय में संतों के संग का प्रभाव था। फकीर सोचता है, 'मैं तो बाहर से फकीर हूँ लेकिन यह गृहस्थ शाकिर सचमुच सत्संग के प्रभाव से, गुरुदीक्षा के प्रभाव से भीतर का फकीर है, भीतर का साधु है।'

मैं चाहता हूँ अब से तुम भी भीतर के साधु हो जाओ। तुम इरादा करो।

डेढ़-दो साल के बाद फिर फकीर ने अपना रुख यात्रा का बनाया। देखता क्या है कि वह जमींदार शाकिर जो हमदाद के यहाँ तुच्छ मजदूरी करता था, जिसे रूखी रोटियाँ खानी पड़ती थीं, रात भी जगता और दिन में भी मजदूरी करता, वह

अब जमींदारों को भी मात कर दे, ऐसा अमीर बन गया है। वार्तालाप से पता चला कि हमदाद को कोई संतान नहीं थी। उसकी जो लम्बी-चौड़ी जमींदारी थी वह शाकिर को दे गया और सोने का देग (पात्र), हीरे-जवाहरात से भरा हुआ चरु जहाँ गड़ा था वह जगह भी बता दी। पहले की सम्पदा से अभी कई गुनी ज्यादा सम्पदा हो गयी। फकीर बोला कि ''हद हो गयी शाकिर ! तुमने कहा था यह भी गुजर जायेगा। अच्छा है, गरीबी गुजर गयी डाकिनी ! अल्लाह करे तुम ऐसे ही बने रहो !''

शाकिर हँसा : ''फकीर ! बड़े-बड़े अमीरों को, बादशाहों को जो कुछ मिला वह बीत गया तो मेरा कब तक रहेगा ?''

''क्या यह भी चला जायेगा ?''

''या तो यह चला जायेगा अथवा इसको मेरा माननेवाला चला जायेगा। कौन रहता है ! जहाँ संयोग है वहाँ वियोग है। तुमने सत्संग तो सुना होगा न ! मैंने संतों के वचन आत्मसात् किये हैं।''

हिन्दू धर्म के वेदांती संतों की ज्ञानधारा का ही हिस्सा (सत्संग, साहित्य) लेकर सूफीवाद बना है। तो सूफी संत, वेदांती संत एक ही बात कहते हैं : **'सब गुजरता है, उसको जाननेवाला अंतरात्मा शाश्वत है।** वही अल्लाह है, वही भगवान है, वही राम है, रहमान है।'

फकीर आगे बढ़ा। यात्रा करके जब लौटा डेढ़-दो साल के बाद तो क्या देखता है, शाकिर का महल तो है लेकिन उसमें कबूतर 'गुटर-गूँ, गुटर-गूँ' कर रहे हैं।

कह रहा है आसमाँ यह समाँ कुछ भी नहीं।
रोती है शबनम कि नैरंगे जहाँ कुछ भी नहीं॥
जिनके महलों में हजारों रंग के जलते थे फानूस।
झाड़ उनकी कब्र पर है और निशाँ कुछ भी नहीं॥

शाकिर कब्रिस्तान में सोया है। महल खाली-खट्... बेटियों की शादी हो गयी, बूढ़ी पत्नी कोने में पड़ी है। फकीर सोचता है, 'अरे मनुष्य ! तू गर्व किस बात का करता है ?

मत कर रे भाया गरव गुमान
गुलाबी रंग उड़ी जावेलो।
मत कर रे भाया गरव गुमान
जवानीरो रंग उड़ी जावेलो॥
उड़ी जावेलो रे फीको पड़ी जावेलो
रे काले मर जावेलो,
पाछो नहीं आवेलो... मत कर रे गरव...
धन रे दौलत थारा माल खजाना रे...
छोड़ी जावेलो रे पलमां उड़ी जावेलो॥
पाछो नहीं आवेलो... मत कर रे गरव...

क्यों इतराता है और क्यों परेशान होता है ! जिसके पास ज्यादा है वह भी नहीं टिकेगा। मेरे पास मुसीबत है वह भी नहीं टिकेगी। यह मुसीबत में है और मैं मौज में हूँ, लेकिन न मौज रहेगी न मुसीबत रहेगी, उसको जाननेवाला दिलबर दाता ही तो रहता है। इसको पक्का कर ले, मौज हो जायेगी मौज !

पूरे हैं वे मर्द जो हर हाल में खुश हैं।
मिला अगर माल तो उस माल में खुश हैं।
हो गये बेहाल तो उसी हाल में खुश हैं॥

शाकिर ! तुमने जिंदगी का रहस्य जाना। धन्य है शाकिर तुम्हारा सत्संग ! धन्य है तुम्हारे सत्संगकर्ता सद्गुरु !! शाकिर ! मैं तो फकीर बना लेकिन असली फकीरी की तो तेरी जिंदगानी है। तेरी जिंदगानी में असली फकीरी झलकती है। अब मैं तेरी कब्र देखना चाहता हूँ शाकिर ! वहाँ पर जाऊँगा, दुआ माँगूँगा, फूल चढ़ाऊँगा। गृहस्थ शाकिर, फकीरों को भी फकीरी का संदेश दे, ऐसे फकीर शाकिर की कब्र पर जाऊँगा।'

वह फकीर शाकिर की कब्र पर गया। क्या देखता है कि कब्र पर लिखा है **'आखिर यह भी तो नहीं रहेगा !'** फकीर ने सिर पीटा कि 'हद हो गयी ! अमीरी नहीं रहेगी, चलो मान लिया। गरीबी नहीं रहेगी, चलो मान लिया। बीमारी नहीं रहेगी, मान लिया। तंदुरुस्ती नहीं रहेगी, मान लिया।

यह सब बदलता है लेकिन कब्र कहाँ चली जायेगी ?' कब्र में पत्थर पर लिखवा दिया था, 'आखिर यह भी तो नहीं रहेगा !' फकीर फिर आगे बढ़ा यात्रा को । जब लौटने लगा तो सोचा, 'जाते-जाते शाकिर की कब्र पर जरा सिजदा करता हुआ जाता हूँ ।' देखा तो कब्रिस्तान ही नहीं है ! उसने लोगों से पूछा : ''क्या हुआ, कब्र को कैसे पर (पंख) लग गये ?''

बोले : ''ज़लज़ला (भूकम्प) आया था, पूरा कब्रिस्तान गायब हो गया । अब उसी कब्रिस्तान पर बड़ी-बड़ी इमारतें खड़ी हैं ।''

हे संसार ! तू एक क्षण भी बिना बदले नहीं रहता और हे नासमझ मनुष्य ! तू उसको स्थिर रखने में अपनी कई जिंदगियाँ तबाह कर चुका है । 'मेरी जवानी बनी रहे, मेरा यश बना रहे, मेरी पदोन्नति बनी रहे, मेरा पद बना रहे...' श्वास-श्वास में तू बिगड़ता जा रहा है, फिर तेरा क्या बना रहेगा भाई !

ऐ गाफिल ! न समझा था,
मिला था तन रतन तुझको ।
मिलाया खाक में तूने,
ऐ सजन ! क्या कहूँ तुझको ?
अपनी वजूदी हस्ती में तू इतना भूल मस्ताना ।
करना था किया वो न,

अपने आत्मा-परमात्मा को पाना था, वह नहीं किया ।

लगी उलटी लगन तुझको ।

जिसको छोड़ जाना है उसीके पीछे लगा रहा । उसीकी परीक्षा पास की । उसीके पीछे 'सर-सर' करके सर-खोपड़ी एक कर दी । और जिनको 'सर-सर' कहता है, उनका न सिर रहा न पैर रहा । कौन-सी निशा में तू सो रहा है ? संत तुलसीदासजी ने ऐसे लोगों को झकझोरा है :

मोह निसाँ सबु सोवनिहारा ।
देखिअ सपन अनेक प्रकारा ॥

(श्री रामचरित. अयो.कां. : ९२.१)

'मैं विद्यार्थी हूँ । वह दिन आयेगा मैं स्नातक हो जाऊँगा । वह दिन आयेगा जब बड़ी नौकरी पाऊँगा, आईएएस बनूँगा, नहीं तो आईपीएस बनूँगा । मकान होगा, शादी होगी, गाड़ी होगी, सुखद दिन होंगे ।' अरे ! जब वे दिन आयेंगे तो जायेंगे भी । अभी नहीं हैं तो बाद में भी नहीं रहेंगे ।

विश्वनियंता परमात्मा सत्स्वरूप, आनंदस्वरूप, शुद्ध-बुद्ध ब्रह्म तुम्हारा आत्मा होकर बैठा है और तुम बीते हुए का शोक करके परेशान हो रहे हो, भविष्य का भय करके भयभीत हो रहे हो और वर्तमान में 'यह चला न जाय' ऐसा सोच के भयभीत होकर उसके पिट्ठू बन रहे हो । अरे, जो अवस्था आयेगी वह तो जायेगी । डरने की क्या जरूरत है ? फिर नया आयेगा । यह शरीर जायेगा तो नया मिलेगा, नहीं मिला तो मुक्ति हो जायेगी । ये बातें तुम नहीं जानते हो इसलिए खामखाह परेशान, खामखाह भयभीत, खामखाह शोकातुर, चिंतित और खामखाह बीमार हो रहे हो ।

बन जाओ तुम भी शाकिर । **तेरा भाणा मीठा लागे ।** इतना ही तो समझना है । अपमान हुआ, वाह-वाह ! मान हुआ, वाह-वाह ! जो कुछ आया, वाह-वाह ! बीत रहा है, बह रहा है, वाह-वाह ! 'ऐसा हुआ, ऐसा होना चाहिए...' तू फिकर न कर, फरियाद न कर, 'वाह-वाह !' कर बस ।

तेरे फूलों से भी प्यार, तेरे काँटों से भी प्यार ।
चाहे सुख दे या दुःख, हमें दोनों हैं स्वीकार ॥

क्योंकि देनेवाला तू ही है । माँ के गर्भ में दूध की व्यवस्था तूने की थी । माँ की जेर के साथ हमारी नाभि जोड़ना तेरी कला-कुशलता है वाह ! वाह !! मेरे रब ! मेरे प्रभु ! मेरे प्यारे !... बस यह सीख जाओ, मौज हो जायेगी । **वर्तमान रसमय हुआ तो आपका भूतकाल रसमय और भविष्य भी आयेगा तो वर्तमान के रस में रसीला हो के आयेगा ।** बहुत मौज हो जायेगी । ❑

विश्व संस्कृति का उद्गम-स्थान : भारतवर्ष

भारतीय संस्कृति से विश्व की सभी संस्कृतियों का उद्गम हुआ है क्योंकि भारत की धरा अनादिकाल से ही संतों-महात्माओं एवं अवतारी महापुरुषों की चरणरज से पावन होती रही है। यहाँ कभी मर्यादापुरुषोत्तम श्रीराम अवतरित हुए तो कभी लोकनायक श्रीकृष्ण। संत एकनाथजी, कबीरजी, गुरु नानकजी, स्वामी रामतीर्थ, आद्य शंकराचार्यजी, वल्लभाचार्यजी, रामानंदाचार्यजी, भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज आदि अनेकानेक संत-महापुरुषों की लीलास्थली भी यही भारतभूमि रही है, जहाँ से प्रेम, भाईचारा, सौहार्द, शांति एवं आध्यात्मिकता की सुमधुर सुवासित वायु का प्रवाह सम्पूर्ण विश्व में फैलता रहा है।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''भारतीय संस्कृति ने समाज को ऐसी दिव्य दृष्टि दी है, जिससे आदमी का सर्वांगीण विकास हो। मनुष्य कार्य तो करे लेकिन कार्य करते-करते कार्य का फल पशु की तरह भोगकर जड़ता की तरफ न चला जाय, इसका भी ऋषियों ने खूब खयाल किया है।''

जर्मनी के प्रख्यात विद्वान मैक्समूलर भारतीय संस्कृति को समझने के बाद इस संस्कृति के प्रशंसक बन गये। सन् १८५८ में महारानी विक्टोरिया से उन्होंने कहा था : ''यदि मुझसे पूछा जाय कि किस देश में मानव-मस्तिष्क ने अपनी मानसिक एवं बौद्धिक शक्तियों को विकसित करके उनका सही अर्थों में सदुपयोग किया है तो मैं भारत की ओर संकेत करूँगा।

यदि कोई पूछे कि किस राष्ट्र के साहित्य का आश्रय लेकर सैमेटिक यूनानी और रोमन विचारधारा में बहते यूरोपीय अपने आध्यात्मिक जीवन को अधिकाधिक विकसित कर सकेंगे, जो इहलोक से ही सम्बद्ध न हो अपितु शाश्वत एवं दिव्य भी हो, तो फिर मैं भारतवर्ष की ओर इशारा करूँगा।''

फ्रांस के महान तत्त्वचिंतक वोल्तेयर ने गहन अध्ययन के बाद लिखा है : 'मुझे इस बात का पूरा विश्वास है कि हमारे पास जो भी ज्ञान है, चाहे अवकाश-विज्ञान या ज्योतिष-विज्ञान या पुनर्जन्म-विषयक ज्ञान आदि, वह हमें गंगा-तट (भारत) से ही प्राप्त हुआ है।'

अपनी ज्ञान-पिपासा को परितृप्त करने भारत आये लॉर्ड वेलिंग्टन ने लिखा है : 'समस्त भारतीय चाहे राजकुमार हो या झोपड़ों में रहनेवाले गरीब, वे संसार के सर्वोत्तम शीलसम्पन्न लोग हैं, मानो यह उनका नैसर्गिक धर्म है। उनकी वाणी एवं व्यवहार में माधुर्य एवं शालीनता का अनुपम सामंजस्य दिखाई पड़ता है। वे दयालुता एवं सहानुभूति के किसी कर्म को नहीं भूलते।'

भारतीय संस्कृति के प्रति विदेशी विद्वानों की श्रद्धा अकारण नहीं है। विश्व में ज्ञान-विज्ञान की जो सुविकसित जानकारियाँ दिखाई पड़ रही हैं, उसमें महत्त्वपूर्ण योगदान भारत का ही रहा है। इसके प्रमाण आज भी मौजूद हैं।

ऐसा उल्लेख है कि दक्षिण-पूर्वी एशिया में भारत के व्यापारी सुमात्रा, मलाया और निकटवर्ती अन्य द्वीपों में जाकर बस गये थे। चौथी शताब्दी के पूर्व ही अपनी विशिष्टता के कारण यह संस्कृति उन देशों की दिशा-धारा बन गयी। जावा के बोरोबुदुर स्तूप और कम्बोडिया के शैव मंदिर, राज्यों की सामूहिक शक्ति के प्रतीक-प्रतिनिधि थे। राजतंत्र इन धर्म-संस्थानों के अधीन रहकर कार्य करता था। चीन, जापान, नेपाल, श्रीलंका, तिब्बत, कोरिया की संस्कृतियों पर भारत की अमिट छाप आज भी देखी जा सकती है।

पश्चिमी विचारकों ने भी भारत के तत्त्वज्ञान का प्रसाद लेकर महानता की चोटियों को छूने में सफलता प्राप्त की है। प्रसिद्ध इतिहासज्ञ लेथब्रिज

ने कहा है : ''पाश्चात्य दर्शनशास्त्र के आदिगुरु भारतीय ऋषि हैं, इसमें संदेह नहीं।''

गणितज्ञ पाइथागोरस उपनिषद् की दार्शनिक विचारधारा से विशेष प्रभावित थे। सर मोनियर विलियम्स कहते हैं : ''यूरोप के प्रथम दार्शनिक प्लेटो और पाइथागोरस दोनों ने दर्शनशास्त्र का ज्ञान भारतीय गुरुओं से प्राप्त किया था।''

'यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण बात ध्यान में लेने लायक है कि २५०० साल पूर्व समोस से गंगा-तट पाइथागोरस ज्यामिती सीखने के लिए गये थे और यदि उस समय से पूर्वकाल से यूरोप में ब्राह्मणों की विद्या की महिमा फैली नहीं होती तो वह इतनी कठिन यात्रा नहीं करता।' (वोल्तेयर के दिनांक १५-१२-१७७५ के पत्र से उद्धृत)

वास्तव में जो आज के विद्यार्थी पाइथागोरस के प्रमेय के नाम से सीखते हैं, वह महर्षि बोधायन लिखित ग्रंथ 'बोधायन श्रौतसूत्र' के अंतर्गत शुल्ब सूत्रों में से एक है।

गेटे ने महाकवि कालिदासजी द्वारा रचित 'अभिज्ञानशाकुन्तलम्' नाटक से प्रेरणा पाकर 'फास्ट' नाटक की रचना की। दार्शनिक फिटके तथा हेगल, वेदांत के अद्वैतवाद के आधार पर एकेश्वरवाद पर रचनाएँ प्रस्तुत कर पाये। अमेरिकी विचारक थोरो तथा इमर्सन ने भारतीय दर्शन के प्रभाव का ही प्रचार-प्रसार अपनी भाषा में किया।

गणित विद्या का आविष्कारक भारत ही रहा है। शून्य तथा संख्याओं को लिखने की आधुनिक प्रणाली मूलतः भारत की ही देन है। इससे पहले अंकों को भिन्न-भिन्न चिह्नों से व्यक्त किया जाता था। भारतीय विद्वान आर्यभट्ट ने वर्गमूल, घनमूल जैसी गणितीय विधाओं का आविष्कार किया, जो आज पूरे विश्व में प्रचलित हैं।

विश्व के महान भौतिक वैज्ञानिक अलबर्ट आइन्स्टाईन ने कहा है : ''हम भारतीयों के अत्यंत ऋणी हैं कि उन्होंने हमें गिनती करना सिखाया, जिसके बिना कोई भी महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज नहीं की जा सकती।''

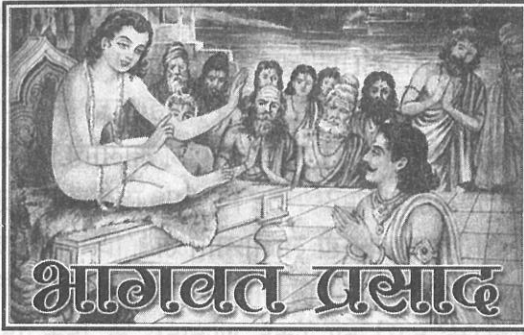
अरब निवासी अंकों को 'हिंदसा' कहते थे क्योंकि उन्होंने अंक विद्या भारत से अपनायी थी। इनसे फिर पश्चिमी विद्वानों ने सीखी। सदियों पूर्व भारतीय ज्योतिर्विदों ने यह खोजा कि पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूमती है। सूर्यग्रहण और चंद्रग्रहण के समय का सही आकलन करनेवाली ज्योतिष विद्या इसी देश की देन है। जर्मनी के कुछ विश्वविद्यालयों में आज भी वेदों की दुर्लभ प्रतियाँ सुरक्षित रखी हुई हैं। उनमें वर्णित कितनी ही गुह्य विधाओं पर वहाँ के वैज्ञानिक खोज में लगे हुए हैं। भारत की महिमा सुनकर चीन के विद्वान फाह्यान, ह्युएनसांग, इत्सिंग आदि भारतभूमि के दर्शन-स्पर्श के लिए यहाँ आये और वर्षों तक ज्ञान अर्जित करते रहे।

कम्बोडिया तीसरी से सातवीं शताब्दी तक हिन्दू गणराज्य था। वहाँ के निवासियों का विश्वास है कि इस देश का नाम भारत के ऋषि कौंडिण्य के नाम पर पड़ा। इंडोनेशिया वर्तमान में तो मुस्लिम देश है किंतु भारतीय संस्कृति की गहरी छाप यहाँ मौजूद है। 'इंडोनेशिया' यूनानी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ होता है 'भारतीय द्वीप'।

जावा के लोगों का विश्वास है कि भारत के पाराशर तथा वेदव्यास ऋषियों ने वहाँ विकसित सभ्य बस्तियाँ बसायी थीं। सुमात्रा द्वीप में हिन्दू राज्य की स्थापना चौथी शताब्दी में हुई थी। यहाँ पाली एवं संस्कृत भाषा पढ़ायी जाती थी।

बोर्नियो में हिन्दू राज्य की स्थापना पहली सदी में हो गयी थी। यहाँ भगवान शिव, गणेशजी, ब्रह्माजी तथा अगस्त्य आदि ऋषियों व देवी-देवताओं की मूर्तियाँ प्राप्त हुईं। कितने ही पुरातन हिन्दू मंदिर आज भी यहाँ मौजूद हैं।

इतिहासकारों के अनुसार थाइलैंड का पुराना नाम 'श्याम देश' था। यहाँ की सभ्यता भारत की संस्कृति से मेल खाती है। दशहरा, अष्टमी, पूर्णिमा, अमावस्या आदि पर्वों पर भारत की तरह यहाँ भी उत्सव मनाये जाते हैं। थाई रामायण का नाम 'रामकियेन' है, जिसका अर्थ है 'रामकीर्ति'।

ऐसे अनगिनत प्रमाण संसार के विभिन्न देशों में बिखरे पड़े हैं, जो यही बताते हैं कि भारत समय-समय पर अपने भौतिक एवं आध्यात्मिक ज्ञान के सागर से विश्व-वसुंधरा को अभिसिंचित करता रहा है, अब भी कर रहा है और आगे भी करता रहेगा। ❑

भगवद्भक्त राजा पृथु

(गतांक से आगे)

महाराज पृथु अपनी प्रजा को उपदेश देते हुए आगे बोले : ''आप लोग भगवान को अपनी-अपनी आजीविका के उपयोगी वर्णाश्रमोचित अध्यापनादि कर्मों तथा ध्यान-स्तुति-पूजादि मानसिक, वाचिक एवं शारीरिक क्रियाओं के द्वारा भजें । हृदय में किसी प्रकार का कपट न रखें तथा यह निश्चय रखें कि हमें अपने-अपने अधिकारानुसार इसका फल अवश्य प्राप्त होगा ।

भगवान स्वरूपतः विशुद्ध, विज्ञानघन और समस्त विशेषणों से रहित हैं किंतु इस कर्ममार्ग में जौ-चावल आदि विविध द्रव्य, शुक्लादि गुण, अवघात (कूटना) आदि क्रिया एवं मंत्रों के द्वारा और अर्थ, आशय (संकल्प), लिंग (पदार्थ-शक्ति) तथा ज्योतिष्टोम आदि नामों से सम्पन्न होनेवाले, अनेक विशेषणयुक्त यज्ञ के रूप में प्रकाशित होते हैं । जिस प्रकार एक ही अग्नि भिन्न-भिन्न काष्ठों में उन्हींके आकारादि के अनुरूप भासती है, उसी प्रकार वे सर्वव्यापक प्रभु परमानंदस्वरूप होते हुए भी प्रकृति, काल, वासना और अदृष्ट से उत्पन्न हुए शरीर में विषयाकार बनी हुई बुद्धि में स्थित होकर उन यज्ञ-यागादि क्रियाओं के फलरूप से अनेक प्रकार के जान पड़ते हैं । अहो ! इस पृथ्वीतल पर मेरे जो प्रजाजन यज्ञभोक्ताओं के अधीश्वर श्रीहरि का एकनिष्ठ भाव से अपने-अपने धर्मों के द्वारा निरंतर पूजन करते हैं, वे मुझ पर बड़ी कृपा करते हैं ।''

महाराज पृथु का यह उपदेश सुनकर देवता, पितर और ब्राह्मण आदि सभी साधुजन बड़े प्रसन्न हुए और 'साधो ! साधो !!' कहकर उनकी प्रशंसा करने लगे ।

उन्होंने कहा : ''पुत्र के द्वारा पिता पुण्यलोकों को प्राप्त कर लेता है - यह श्रुति यथार्थ है । पापी वेन, ब्राह्मणों के शाप से मारा गया था फिर भी महाराज पृथु के पुण्यबल से उसका नरक से निस्तार हो गया । इसी प्रकार हिरण्यकशिपु भी भगवान की निंदा करने के कारण नरकों में गिरनेवाला ही था कि अपने पुत्र प्रह्लाद के प्रभाव से उन्हें पार कर गया । वीरवर पृथुजी ! आप तो पृथ्वी के पिता ही हैं और सब लोकों के एकमात्र स्वामी श्रीहरि में आपकी ऐसी अविचल भक्ति है, इसलिए आप अनंत वर्षों तक जीवित रहें । आपका सुयश बड़ा पवित्र है । आप उदारकीर्ति ब्रह्मण्यदेव श्रीहरि की कथाओं का प्रचार करते हैं । हमारा बड़ा सौभाग्य है कि आज आपको अपने स्वामी के रूप में पाकर हम अपने को भगवान के ही राज्य में समझते हैं ।

स्वामिन् ! अपने आश्रितों को इस प्रकार का श्रेष्ठ उपदेश देना आपके लिए कोई आश्चर्य की बात नहीं है क्योंकि अपनी प्रजा के ऊपर प्रेम रखना तो करुणामय महापुरुषों का स्वभाव ही होता है । हम लोग प्रारब्धवश, विवेकहीन होकर संसार-अरण्य में भटक रहे थे, सो प्रभो ! आज आपने हमें इस अज्ञानांधकार के पार पहुँचा दिया । आप शुद्ध, सत्त्वमय परम पुरुष हैं, जो सारे जगत की रक्षा करते हैं । हमारा आपको नमस्कार है ।''

जिस समय लोग परम पराक्रमी महाराज की स्तुति कर रहे थे कि लोगों ने आकाश से सूर्य के समान तेजस्वी चार मुनीश्वरों को उतरते देखा । राजा ने बड़े हर्ष से उन सनकादि कुमारों को प्रणाम करके उच्चासन पर बैठाकर उनका पूजन किया । सनकादि मुनीश्वर, भगवान शंकर के भी अग्रज हैं । सोने के सिंहासन पर वे ऐसे सुशोभित हुए जैसे अपने स्थान पर अग्नि देवता ।

(क्रमशः) ☐

भगवान भी करते हैं छेड़खानियाँ !

(पूज्य बापूजी की रसमयी अमृतवर्षा)

एक तो परमात्मा का स्वरूप होता है, दूसरा परमात्मा का स्वभाव, तीसरा परमात्मा का गुण और चौथी परमात्मा की आदत होती है। तो भगवान की आदत का फायदा ले लो। भगवान के गुण का फायदा ले लो। भगवान के स्वभाव का फायदा ले लो।

अगर भगवान के स्वरूप का ज्ञान हो गया तो आपका आत्मा और भगवान का आत्मा अलग नहीं रह सकता, एक हो जाओगे। जैसे तरंग सागर से मिल जाय, घड़े का आकाश महाकाश से मिल जाय ऐसे आप ब्रह्म से मिल जाओगे। भगवान का ऐसा व्यापक, चिद्घन स्वरूप है।

जो भगवान का स्वभाव, भगवान के गुण, भगवान की आदत जानते हैं, उनमें नित्य नवीन रस उभरता है। जैसे चंद्रमा देखो तो चाँदनी का नित्य नवीन रस देता है, सूर्य बहुत पुराना है लेकिन रोज देखो तो नित्य नवीन आभा देता है, ऐसे ही जिसको प्रेमाभक्ति मिल गयी उसके जीवन में नित्य नवीन रस होगा। भगवान श्रीकृष्ण देखो तो नित्य नवीन रस छलकाते थे। श्रीकृष्ण का ऐसा ही स्वभाव था।

एक बार एक गोपी अपने लाला को ढूँढ़ रही थी : ''अरे ! लाला कहाँ गयो ? ओ झुग्गू ! मैं तो को नहलाती थी। मैं अंदर उबटन लेने गयी और तू कहाँ चलो गयो ? लाला... लाला...''

श्रीकृष्ण भी तो 'लाला' कहे जाते हैं। इस लाला ने देखा कि वह अपने बेटे को बुला रही है। उसके लाला को श्रीकृष्ण ने ही छुपा दिया था। श्रीकृष्ण ने कहा : ''हाँ, बोलो मैया ! मैं भी तो लालो हूँ।''

''अरे भई ! तू तो यशोदा को लालो है। मेरो लालो कहाँ गयो ?''

''तू मो को ही लालो मान ले।''

''तो को तो मानूँगी लेकिन मेरो लालो कहाँ गयो ?''

''मैं तेरो लालो दिखा दूँ तो फिर मो को भी मानेगी लालो ?''

''हाँ भइया ! मानूँगी, पहले दिखा दे।''

लाकर बोले : ''लो तुम्हारो लालो।''

''अरे वाह !''

लाला तो उसके नजदीक था, दिखनेवाला था लेकिन श्रीकृष्ण ने छेड़खानी की, छुपा दिया और उससे भी रस पैदा हुआ।

तो भगवान कुछ-न-कुछ छेड़खानी करके भी जीव को जगाना चाहते हैं। जैसे हिरण्यकशिपु ने ऐसी एकाग्रता की, तपस्या की कि अपना सोने का हिरण्यपुर बनाया। वह खुले मैदान में हजारों-लाखों एकड़ जमीन दिखे उतना ऊँचा टीला बनवाता और उस पर खड़े होकर चारों तरफ देख के संकल्प करता, 'बिना जोते, बिना बोये, बिना पानी पिलाये खेत-खलिहान लहलहाने लग जाओ ! हा... हा... हा...' और खेत-खलिहान लहलहाने लग जाते थे। इतनी तपस्या थी लेकिन भगवद्रस नहीं था तो अहंकार में आ गया कि 'मैं ही भगवान हूँ।' भगवान का स्वभाव क्या है ? छेड़खानी करना। 'मैं ही भगवान हूँ' - ऐसा माननेवाले हिरण्यकशिपु के यहाँ 'सर्वत्र भगवान हैं' - ऐसा ज्ञान जन्मजात लेकर प्रह्लाद पैदा हो गया। कैसी है भगवान की छेड़खानी !

रामावतार शर्मा बिजनौर जिले (उ.प्र.) के थे। 'पुनर्जन्म नहीं होता है' इस पर उन्होंने हजार पन्ने का ग्रंथ लिख डाला। भगवान की छेड़खानी ऐसी

कि उनके घर में एक बालक पैदा हुआ। वह बालक अभी तो मुश्किल से चल पाता था; चल-फिर के अपने घर तक ही घूमे और फिर बैठ जाय, गिर जाय। इतना नन्हा बालक बोलने लगा : ''मैं तो फलाने का बेटा था। हम इतने भाई थे। वहाँ मेरी मृत्यु हो गयी और फिर यहाँ जन्म हुआ है।''

रामावतार शर्मा ने सिर पीट लिया कि 'मैं तो कहाँ-कहाँ के उदाहरण देकर यह सिद्ध करना चाहता था कि पुनर्जन्म नहीं होता और मेरे घर में ही पूर्वजन्म का पूरा वृत्तांत बतानेवाला बेटा जन्मा और मेरा सारा करा-कराया चौपट कर दिया।' तो भगवान का स्वभाव है छेड़खानी करके भी आपका अज्ञान मिटाना।

ऐसे ही आप भी संसार में कहीं-कहीं बिल्कुल रुक जाते हो तो वहाँ विघ्न भेजकर भगवान आपको अपनी तरफ खींचने की छेड़खानी करते रहते हैं। 'मेरे पति बहुत अच्छे हैं, ऐसे हैं... हम बने रहें।' थोड़े दिन में देखो पति-पत्नी का कैसा झगड़ा होता है! 'मेरा बेटा बहुत अच्छा है, ऐसा है-वैसा है' तो देख लो क्या होता है! जो प्रेम भगवान को करना चाहिए वह प्रेम अगर रुपये-पैसों को किया तो फिर आयकर (इनकम टैक्स) की तरफ से अथवा तो और किसी निमित्त से गड़बड़ी आयेगी। जो भरोसा भगवान और आनंद पर करना चाहिए था, वह भरोसा अगर दोस्त पर किया तो दोस्त-दोस्त में खटपट हो जायेगी। न जाने वह क्या-क्या छेड़खानियाँ करता रहता है ताकि तुम इस मायावी संसार में रुको मत, फँसो मत, सटो मत, चिपको मत, चलते रहो। जो आता है आने दो, जो जाता है जाने दो। जो धन मिल गया सो मिल गया, जो गया सो गया। जो मान मिला सो मिला, जो अपमान हो गया सो हो गया। उससे सटो नहीं। याद कर-करके फँसो मत, सदा एकरस अपने आत्मस्वभाव में सजाग रहो। इसलिए वह ऐसी छेड़खानी करता रहता है। **(क्रमशः)** ❑

आप उस वर्णनातीत आत्मानंद को पा सकते हैं

श्री एकनाथजी महाराज संत-सज्जनों की वंदना करते हुए कहते हैं कि ''जो दुःख से पीड़ित जनरूपी चातकों के लिए चित्शक्तिरूपी मेघ होते हैं, जो तीनों प्रकार के तापों का अपनी कृपावृष्टि से उपशमन करते हैं एवं साधकों के लिए अपने जीवनस्वरूप हैं, उन संतों की संगति प्राप्त होने पर समस्त कर्मों से निवृत्ति हो जाती है, स्वधर्म तथा उत्तम शांति का आगमन हो जाता है और परमार्थ की प्राप्ति हो जाती है। सत्संगति के नित्य योग से परमार्थ विस्तार को प्राप्त हो जाता है और वह आत्मानंदरूपी फलों की बहार पर आ जाता है, वह समस्त काल उत्तम फलों से युक्त बना रहता है।

ब्रह्मस्वरूप वृक्ष के बीजत्व के डंठल को न काटिये। ऐसा करने पर उसके आदि, मध्य और अंत का ज्ञान नहीं हो सकता। संतों की संगति से यह स्पष्ट रूप से अनुभव हो जाता है कि ब्रह्मानंदरूपी फल कैसा रसभीना (अत्यधिक मधुर) होता है। ब्रह्मरूपी यह वृक्ष अनादि, अनंत है। हमारा आत्मा उस अनादि, अनंत ब्रह्म का अभिन्न अंग है परंतु हम अज्ञानवश इस अद्वैत का अनुभव नहीं करते। संतों की संगति से उस ब्रह्म के साथ हम एकात्मकता की, अद्वैत अवस्था की अनुभूति करते हैं और उस वर्णनातीत आत्मानंद को प्राप्त कर सकते हैं।

मुझे ऐसा ज्ञान कहाँ है कि जिससे उन संतों की महिमा मेरी समझ में आ सके। फिर भी मैंने बाल-भाव से जो कहा है, वह बहुत अल्प है।''

(संत एकनाथजी कृत 'भावार्थ रामायण' से)

अधिक मास का माहात्म्य

(अधिक मास : १८ अगस्त से १६ सितम्बर)

अधिक मास में सूर्य की संक्रांति (सूर्य का एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश) न होने के कारण इसे 'मलमास' (मलिन मास) कहा गया। स्वामीरहित होने से यह मास देव-पितर आदि की पूजा तथा मंगल कर्मों के लिए त्याज्य माना गया। इससे लोग इसकी घोर निंदा करने लगे।

तब भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : ''मैं इसे सर्वोपरि - अपने तुल्य करता हूँ। सद्गुण, कीर्ति, प्रभाव, षडैश्वर्य, पराक्रम, भक्तों को वरदान देने का सामर्थ्य आदि जितने गुण मुझमें हैं, उन सबको मैंने इस मास को सौंप दिया।

अहमेते यथा लोके प्रथितः पुरुषोत्तमः ।
तथायमपि लोकेषु प्रथितः पुरुषोत्तमः ॥

इन गुणों के कारण जिस प्रकार मैं वेदों, लोकों और शास्त्रों में 'पुरुषोत्तम' नाम से विख्यात हूँ, उसी प्रकार यह मलमास भी भूतल पर 'पुरुषोत्तम' नाम से प्रसिद्ध होगा और मैं स्वयं इसका स्वामी हो गया हूँ।''

इस प्रकार अधिक मास, मलमास 'पुरुषोत्तम मास' के नाम से विख्यात हुआ।

भगवान कहते हैं : ''इस मास में मेरे उद्देश्य से जो स्नान (ब्राह्ममुहूर्त में उठकर भगवत्स्मरण करते हुए किया गया स्नान), दान, जप, होम, स्वाध्याय, पितृतर्पण तथा देवार्चन किया जाता है, वह सब अक्षय हो जाता है। जो प्रमाद से इस मास को खाली बिता देते हैं, उनका जीवन मनुष्यलोक में दारिद्र्य, पुत्रशोक तथा पाप के कीचड़ से निंदित हो जाता है इसमें संदेह नहीं।

सुगंधित चंदन, अनेक प्रकार के फूल, मिष्टान्न, नैवेद्य, धूप, दीप आदि से लक्ष्मीसहित सनातन भगवान तथा पितामह भीष्म का पूजन करें। घंटा, मृदंग और शंख की ध्वनि के साथ कपूर और चंदन से आरती करें। ये न हों तो रूई की बत्ती से ही आरती कर लें। इससे अनंत फल की प्राप्ति होती है। चंदन, अक्षत और पुष्पों के साथ ताँबे के पात्र में पानी रखकर भक्ति से प्रातःपूजन के पहले या बाद में अर्घ्य दें। अर्घ्य देते समय भगवान ब्रह्माजी के साथ मेरा स्मरण करके इस मंत्र को बोलें :

देवदेव महादेव प्रलयोत्पत्तिकारक ।
गृहाणार्घ्यमिमं देव कृपां कृत्वा ममोपरि ॥
स्वयम्भुवे नमस्तुभ्यं ब्रह्मणेऽमिततेजसे ।
नमोऽस्तुते श्रियानन्त दयां कुरु ममोपरि ॥

'हे देवदेव! हे महादेव! हे प्रलय और उत्पत्ति करनेवाले ! हे देव ! मुझ पर कृपा करके इस अर्घ्य को ग्रहण कीजिये। तुझ स्वयंभू के लिए नमस्कार तथा तुझ अमिततेज ब्रह्मा के लिए नमस्कार। हे अनंत ! लक्ष्मीजी के साथ आप मुझ पर कृपा करें।'

पुरुषोत्तम मास का व्रत दारिद्र्य, पुत्रशोक और वैधव्य का नाशक है। इसके व्रत से ब्रह्महत्या आदि सब पाप नष्ट हो जाते हैं।

विधिवत् सेवते यस्तु पुरुषोत्तममादरात् ।
कुलं स्वकीयमुद्धृत्य मामेवैष्यत्यसंशयम् ॥

प्रति तीसरे वर्ष में पुरुषोत्तम मास के आगमन पर जो व्यक्ति श्रद्धा-भक्ति के साथ व्रत, उपवास, पूजा आदि शुभ कर्म करता है, वह निःसंदेह अपने समस्त परिवार के साथ मेरे लोक में पहुँचकर मेरा सान्निध्य प्राप्त करता है।''

(इस माह में केवल ईश्वर के उद्देश्य से जो

जप, सत्संग व सत्कथा-श्रवण, हरिकीर्तन, व्रत, उपवास, स्नान, दान या पूजनादि किये जाते हैं, उनका अक्षय फल होता है और व्रती के सम्पूर्ण अनिष्ट नष्ट हो जाते हैं । निष्काम भाव से किये जानेवाले अनुष्ठानों के लिए यह अत्यंत श्रेष्ठ समय है । **'देवी भागवत' के अनुसार यदि दान आदि का सामर्थ्य न हो तो संतों-महापुरुषों की सेवा सर्वोत्तम है । इससे तीर्थस्नानादि के समान फल प्राप्त होता है ।**

इस मास में प्रातःस्नान, दान, तप, नियम, धर्म, पुण्यकर्म, व्रत-उपासना तथा निःस्वार्थ नाम जप-गुरुमंत्र जप का अधिक महत्त्व है । इस माह में दीपकों का दान करने से मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं । दुःख-शोकों का नाश होता है । वंशदीप बढ़ता है, ऊँचा सान्निध्य मिलता है, आयु बढ़ती है ।

अधिक मास में आँवले और तिल का उबटन शरीर पर मलकर स्नान करना और आँवले के वृक्ष के नीचे भोजन करना - यह भगवान श्री पुरुषोत्तम को अतिशय प्रिय है, साथ ही स्वास्थ्यप्रद और प्रसन्नताप्रद भी है । यह व्रत करनेवाले लोग बहुत पुण्यवान हो जाते हैं ।

अधिक मास में वर्जित

इस मास में सभी सकाम कर्म एवं सकाम व्रत वर्जित हैं । जैसे - कुएँ, बावली, तालाब और बाग आदि का आरम्भ तथा प्रतिष्ठा, नवविवाहिता वधू का प्रवेश, देवताओं का स्थापन (देवप्रतिष्ठा), यज्ञोपवीत संस्कार, विवाह, नामकर्म, मकान बनाना, नये वस्त्र एवं अलंकार पहनना आदि ।

अधिक मास में करने योग्य

प्राणघातक रोग आदि की निवृत्ति के लिए रुद्रजप आदि अनुष्ठान, दान व जप-कीर्तन आदि, पुत्रजन्म के कृत्य, पितृमरण के श्राद्धादि तथा गर्भाधान, पुंसवन जैसे संस्कार किये जा सकते हैं । □

ढूँढ़ो तो जानें

'श्रीमद् भगवद्गीता' में दिये गये अर्जुन के नामों में से १० नामों के अर्थ नीचे दिये जा रहे हैं । उनके आधार पर वर्ग-पहेली में से वे नाम खोजिये ।

(१) पापरहित (२) कुरुकुल में उत्पन्न होनेवालों में श्रेष्ठ (३) कुरुवंश के राजा का पुत्र (४) निद्रा को जीतनेवाला (५) दिग्विजय में सर्व राजाओं को जीतनेवाला (६) धनुष को धारण करनेवाला (७) परम तपस्वी (८) पृथा माने कुंती का पुत्र (९) भरतवंशियों में श्रेष्ठ (१०) बड़े हाथोंवाला ।

म	क्ष	या	अ	भो	ग	बि	दि	ल	अ	ई	ति
नु	रि	न	च	प	रं	त	प	स	जा	कां	घ
र	र्ध	दा	द	न	त	च्छि	ब	पो	म्य	न	अ
व	ष	ग	ङ्क	नं	ति	कु	दी	रु	अ	ल	त
म	क्ष	श	लिं	व	रु	त	प	प्ति	ष्ठ	वा	च्छि
र	हा	म	पु	श्रे	सी	कु	वा	अ	पः	नी	र्थ
ख	शो	बा	ष्ठ	र॒	प	वे	प	गु	रो	श्रे	हिं
र	में	ति	हु	प्ति	म	श	डा	क	र्थ	ष	र
ध	नं	ज	य	भ	श्र	के	स	भ	पु	पा	ऐ
श्र	नु	ङ	अ	ञ	श	व	न	रु	ल	ल	ग
ल	वृ	र्ध	सी	ग	ङ	ति	ण	त	स	ह	घ
प	त	भ	र	त	र्ष	भ	पि	जी	बु	प	र

अंक २३५ की पहेलियों के उत्तर

ज्ञानवर्धक पहेलियाँ

(१) गोपियाँ (२) पूतना (३) द्रौपदी

'ढूँढ़ो तो जानें' वर्ग-पहेली

(१) अनंत (२) अच्युत (३) गोविंद (४) जगन्निवास (५) जनार्दन (६) पुरुषोत्तम (७) भूतभावन (८) मधुसूदन (९) वासुदेव (१०) हृषीकेश

महामूर्ख से महाविद्वान

(आत्मनिष्ठ पूज्य बापूजी की मधुमय अमृतवाणी)

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध।
तुलसी संगत साध की, हरे कोटि अपराध ॥

जन्म-जन्मांतरों की पाप-वासनाएँ, दूषित कर्मों के बंधन सत्संग काट देता है और हृदय में ही हृदयेश्वर का आनंद-माधुर्य भर देता है। **कितना भी गया-बीता व्यक्ति हो, मूर्खों से भी दुत्कारा हुआ महामूर्ख हो लेकिन सत्संग मिल जाय तो महापुरुष बन जाता है,** राजा-महाराजाओं से पूजा जाता है, देवताओं से पूजा जाता है, भगवान उसके दर के चाकर बन सकते हैं, सत्संग में वह ताकत है।

पूनम की रात थी। विजयनगर का राजा अपने महल की विशाल छत पर टहल रहा था। उसका खास प्यारा मंत्री उसके पीछे-पीछे जी-हजूरी करते हुए टहल रहा था। बातों-बातों में विजयनगर नरेश ने कहा : ''मंत्री ! तुम बोलते हो कि सत्संग से सब कुछ हो सकता है परंतु जिसमें अक्ल नहीं है, जिसका भाग्य हीन है, जिसके पास कुछ भी नहीं है उसको सत्संग से क्या मिलेगा ?''

बोले : ''राजन् ! कैसा भी गिरा हुआ आदमी हो, सत्संग से उन्नत हो सकता है।''

''गिरा हुआ हो पर अक्ल तो होनी चाहिए न !''

''माँ यह नहीं देखती कि शिशु अक्लवाला है या बेवकूफ है, माँ तो शिशु को देखकर दूध पिलाती है। वह ऐसा नहीं कहती कि नाक बह रही है, हाथ-पैर गंदे हैं, कपड़े पुराने हैं, नहा-धोकर अच्छा बन जा तब मैं दूध पिलाऊँगी। नहीं-नहीं, जैसा-तैसा है मेरा है बस। सत्संग में आ गया, भगवान और संत के वचन कान में पड़े तो वह भगवान का हो गया, संत का हो गया।''

''परंतु कुछ तो होना चाहिए।''

''कुछ हो तो ठीक है, न हो तो भी सत्संग उसे सब कुछ दे देगा।''

विजयनगर का नरेश मंत्री की बात काटता जा रहा है पर मंत्री सत्य और सत्संग की महिमा पर डटा रहा। इतने में एक ब्राह्मण लड़का जा रहा था। चाँदनी रात थी। दोनों हाथों में जूते थे, एक हाथ में एक जूता...। जूते में चंद्रमा का प्रतिबिम्ब पड़ रहा था। राजा ने गौर से देखा कि जूते में चाँद दिख रहा है तो बोला : ''रोको इस छोरे को।''

राजा ने लड़के से पूछा : ''क्या नाम है तेरा और यह जूते में क्या ले जा रहा है ?''

लड़का : ''श्रीधर... तेल ले जा रहा हूँ।''

''तेल जूते में क्यों ले जा रहा है ?''

''माँ ने कहा कि तेल ले आना, कोई बर्तन था नहीं तो मैं जूते में ले जा रहा हूँ।''

''मंत्री ! अब इसको तुम महान बनाकर दिखाओ !''

मंत्री : ''इसमें क्या बड़ी बात है !''

लड़के से बात करें तो ऐसा लगे कि पागल भी इससे अच्छे हैं। जूते में तो पागल भी तेल नहीं ले जायेगा।

राजा : ''यह महान बन जायेगा ?''

मंत्री : ''हाँ-हाँ।''

उसके माँ-बाप को बुलाया गया। मंत्री बोला : ''हम तुम्हारे भरण-पोषण की व्यवस्था कर देते हैं और तुम्हारे बेटे को हम सत्संग में ले जायेंगे। फिर देखो क्या होता है !'' बेटा कौन था ? श्रीधर। अक्ल कैसी थी ? जूते में तेल ले जा रहा था ऐसा महामूर्ख था। सत्संग में ले गये उसको। मंत्री ने उसको 'नृसिंहतापिनी उपनिषद्' का एक

मंत्र बता दिया नृसिंह भगवान का, बोले : ''इस मंत्र के जप से सारे सुषुप्त केन्द्र खुलते हैं ।''

लड़के से मंत्र-अनुष्ठान करवा दिया । शुरू-शुरू में तो उबान लगती है । शुरू-शुरू में तो आप १, २, ३.... १० लिखने में भी ऊबे थे । क, ख, ग... ए, बी, सी, डी... लिखने में भी ऊबे थे लेकिन हाथ जम गया तो बस...।

एक अनपढ़ को रात्रि-स्कूल में ले गये, बोले : ''तू क, ख, ग... दस अक्षर लिख दे ।''

बोले : ''साहब ! क्यों मुझे मुसीबत में डालते हो ? तुम्हारी दस भैंसें चरा दूँ, दस गायें चरा दूँ, दस किलो अनाज पिसवा दूँ लेकिन ये दस अक्षर मेरे को कठिन लगते हैं ।''

आपको दस किलो अनाज उठाना कठिन लगेगा पर दस क्या बीसों अक्षर लिख दोगे क्योंकि हाथ जम गया । ऐसे ही सत्संग से मन भगवान के रस में, भगवान के ज्ञान में जम जाय तो यह नारकीय संसार आपके लिए मंगलमय मोक्षधाम बन जायेगा । लड़के को मंत्र मिला । सत्संग में यह भी सुना था कि पूर्णिमा या अमावस्या का दिन हो, उस दिन पति-पत्नी का व्यवहार करनेवालों को विकलांग संतान की प्राप्ति होती है । अगर संयम से जप-ध्यान करते हैं तो उनकी बुद्धि भी विकसित होती है । शिवरात्रि, जन्माष्टमी, होली या दिवाली हो तो उन दिनों में जप-ध्यान दस हजार गुना फल देता है । गुरु के समक्ष बैठकर जप करते हैं तो भी उस जप का कई गुना फल होता है । जप करते-करते गुरुदेव का ध्यान करते हैं, सूर्यदेव का ध्यान करते हैं तो बुद्धि विकसित होती है । सूर्यदेव का नाभि पर ध्यान करते हैं तो आरोग्य विकसित होता है ।

जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिः
जपात् सिद्धिर्न संशयः ।

जप करते जाओ । अंतःकरण की शुद्धि होती जायेगी, भगवदीय महानता विकसित होती जायेगी ।

एक दिन वह छोरा जप कर रहा था । जहाँ बैठा था वहाँ खपरैल या पतरे की छत होती है न, उसमें चिड़िया ने घोंसला बनाया था । चिड़िया तो चली गयी थी । घोंसले में जो बच्चा था, धड़ाक्-से जमीन पर गिर पड़ा । अभी-अभी अंडे से निकला था । पंख-वंख फूटे नहीं थे, दोपहर का समय था । लपक-लपक... उसका मुँह बंद हो रहा था, खुल रहा था, मानो अभी मरा । बालक श्रीधर को लगा कि 'इस बेचारे का क्या होगा ? इसकी माँ भी नहीं है और वह आ भी जायेगी तो इसको चोंच में लेकर ऊपर तो रख पायेगी नहीं । इसका कोई भी नहीं है, फिर याद आया कि सत्संग में सुना है कि 'सभीके भगवान हैं । मूर्ख लोग होते हैं जो बोलते हैं कि मैं अनाथ हो गया, पिता मर गया, मेरा कोई नहीं । पति मर गया, मेरा कोई नहीं, मैं विधवा हूँ... यह मूर्खों का कहना है । जगत का पति मौजूद है तो तू विधवा कैसे ? जगत का स्वामी मौजूद है तो तू अनाथ कैसे ?'

यह तो अनाथ जैसा है अभी, इसके माँ-बाप भी नहीं इधर, पंख भी नहीं । अब देखें जगत का नाथ इसके लिए क्या करता है !'

इतने में जगत के नाथ की क्या लीला है, उसने दो मक्खियों की मति फेरी । वे मक्खियाँ आपस में लड़ पड़ीं । दोनों ऐसी आपस में भिड़ गयीं कि धड़ाक्-से लपक-लपक करनेवाले बच्चे के मुँह के अंदर घुस गयीं । बच्चे ने मुँह बंद करके अपना पेट भर लिया ।

अजगर करे न चाकरी, पंछी करे न काम ।
दास मलूका यूँ कहे, सबका दाता राम ॥

श्रीधर ने कहा : 'अरे ! हद हो गयी... मक्खियों का प्रेरक उनको लड़ाकर चिड़िया के बच्चे के मुँह में डाल देता है ताकि उसकी जान बचे और वे मक्खी-योनि से आगे बढ़कर चिड़िया बनें । वह कैसा है मेरा प्रभु ! प्रभु तुम कैसे हो ? मक्खी के भी प्रेरक हो, चिड़िया के भी प्रेरक हो और मेरे दिल में भी प्रेरणा देकर इतना ज्ञान दे रहे हो । मैं तो जूते में तेल ले जानेवाला और मेरे प्रति

तुम्हारी इतनी रहमत ! प्रभु ! प्रभु ! ॐ... ॐ...'

आगे चलकर यही श्रीधर महान संत बन गये, जिनका नाम पड़ा श्रीधर स्वामी। अयाचक (अन्न आदि के लिए याचना न करने का) व्रत था इनका। इन्होंने 'श्रीमद् भगवद्गीता' पर टीका लिखी। लिखते समय गीता के **'योगक्षेमं वहाम्यहम्'** पद को काट के **'योगक्षेमं ददाम्यहम्'** लिख दिया और जलाशय में स्नान करके फिर व्याख्या लिखूँगा ऐसा सोचकर स्नान करने गये। इतने में बालरूप में नन्हे-मुन्ने श्रीकृष्ण चावल-दाल मिश्रित खिचड़ी की गठरी लेकर आये और बोले : ''आपके घर में आज रात के लिए खिचड़ी नहीं है। लो, मेरा बोझा उतार लो।''

श्रीधरजी की पत्नी दंग रह गयी। बालक से वार्तालाप करके आश्चर्य के समुद्र में गोते खाने लगी। उसने बालक को गौर से देखा तो बोली : ''तुम्हारा होंठ सूजा हुआ है। किसने मारा तुम्हारे मुँह पर तमाचा ?''

''आपके पति श्रीधर स्वामी ने। बाद में वे स्नान करने गये। अब मैं जाता हूँ।''

कुछ ही समय में श्रीधर स्वामी स्नान करके लौटे। पत्नी ने कहा : ''इतना सुकुमार बालक खिचड़ी का बोझ वहन करके आया और आपने उसके मुँह पर चाँटा मारा !''

पत्नी की बात विस्तार से सुनकर श्रीधर स्वामी को यह समझने में देर न लगी कि भगवान के **'योगक्षेमं वहाम्यहम्'** वचन को काटकर मैंने **'योगक्षेमं ददाम्यहम्'** लिखा, वह कितना गलत है यह समझाने नंदनंदन आये थे।

कहाँ तो जूते में तेल ले जानेवाले और कहाँ भगवान के दर्शन करनेवाली पत्नी न समझ पायी और ये समझ गये। 'गीता' पर लिखी श्रीधर स्वामी की टीका बड़ी सुप्रसिद्ध है। हमारे गुरुजी भी पढ़ते-सुनते थे, हमने भी पढ़ी-सुनी है।

आखिर मंत्री की बात सत्य साबित हुई। सत्संग कहाँ-से-कहाँ पहुँचा देता है ! ☐

कैसा है तुम्हारा स्वरूप ?

मन के शुभ-अशुभ फुरने के साक्षीरूप में जो निर्विकार स्थित है तथा फुरने के अभाव की समयावधि में जो स्थित है, वह तुम्हारा स्वरूप है। जैसे षट् प्रकार के रूप की न्यून-अधिकता को मापनेवाली नेत्र-इंद्रिय, उसे दिखनेवाले रूप से भिन्न, रूप के सभी विकारों से रहित, रूप का द्रष्टा है। और जैसे विभिन्न रूपों में दिखनेवाले पदार्थ भिन्न देश में स्थित हैं और उनके रूप आदि को मापनेवाली नेत्र आदि द्रष्टा इंद्रियाँ भिन्न देश में स्थित हैं (इसी कारण उन दृश्य पदार्थों के गुण-दोषों को नेत्र आदि इंद्रियरूपी द्रष्टा स्पर्श नहीं करते तथा दृश्य पदार्थ अपने द्रष्टा नेत्र आदि को जानते भी नहीं), उसी प्रकार प्रत्यक्ष आत्मा भी इंद्रियों आदि के समूहरूप इस देह से परे तथा मन, वाणी के कथन-चिंतन से रहित है।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, लज्जा-अलज्जा, भय-अभय, शांति-अशांति, दम्भ-अदम्भ, मान-अपमान, हर्ष-शोक, ध्यान-अध्यान, बंधन-मोक्ष, ग्रहण-त्याग, जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, मरण, मूर्च्छा, समाधि आदि दैवी या आसुरी गुण अथवा मनसहित मन के समस्त धर्म जिससे सिद्ध होते हैं, जानने में आते हैं, वही तुम्हारा स्वरूप है। दुःख-सुखादि पदार्थों को जो तराजू की तरह तौलनेवाला है, जिसको मन आदि के द्वारा तौला नहीं जा सकता वह मन आदि का साक्षी, प्रकाशक, परमात्मा से अभिन्न, महाकाश से अभिन्न आत्मा तुम्हारा स्वरूप है। प्राण आदि के भूख-प्यास आदि धर्मों को जो जानता है, वह आत्मा तुम्हारा स्वरूप है। जो शरीर तथा शरीर के निद्रा आदि सभी धर्मों को जानता है, वह आत्मा ही तुम्हारा स्वरूप है।

- पक्षपातरहित अनुभवप्रकाश
(आध्यात्मिक विष्णु पुराण) ☐

गाय की बहुउपयोगिता

गाय मानव-जीवन के लिए परम उपयोगी है। गाय की महत्ता का वर्णन बहुत-से शास्त्रों में मिलता है। अब वैज्ञानिकों ने भी इस बात को स्वीकार कर लिया है। दूध के अतिरिक्त गाय से प्राप्त अन्य सब द्रव्य भी मानव-जीवन के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं।

गाय का घी

गाय का घी और चावल की आहुति डालने से महत्त्वपूर्ण गैसें जैसे - इथिलीन ऑक्साइड, प्रोपिलीन ऑक्साइड, फॉर्मल्डीहाइड आदि उत्पन्न होती हैं। इथिलीन ऑक्साइड गैस आजकल सबसे अधिक प्रयुक्त होनेवाली जीवाणुरोधक गैस है, जो शल्य-चिकित्सा कक्ष (ऑपरेशन थियेटर) से लेकर जीवनरक्षक औषधियाँ बनाने तक में उपयोगी है। वैज्ञानिक प्रोपिलीन ऑक्साइड गैस को कृत्रिम वर्षा का आधार मानते हैं।

✻ आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार अनिद्रा का रोगी शाम को दोनों नथुनों में गाय के घी की दो-दो बूँदें डाले और रात को नाभि एवं पैर के तलुओं में गोघृत लगाकर लेट जाय तो उसे प्रगाढ़ निद्रा आ जायेगी।

✻ गोघृत में मनुष्य-शरीर में पहुँचे रेडियोधर्मी विकिरणों का दुष्प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता है। अग्नि में गाय के घी की आहुति देने से उसका धुआँ जहाँ तक फैलता है, वहाँ तक का सारा वातावरण प्रदूषण एवं आण्विक विकिरणों से मुक्त हो जाता है। सबसे आश्चर्यजनक बात तो यह है कि एक चम्मच गोघृत को अग्नि में डालने पर एक टन प्राणवायु (ऑक्सीजन) बनती है जो अन्य किसी भी उपाय से सम्भव नहीं है। **- रूसी वैज्ञानिक शिरोविच**

गोमूत्र

गोमूत्र सभी रोगों विशेषकर किडनी, लीवर, पेट के रोग, दमा व पीलिया के लिए रामबाण औषधि है। इसमें २४ प्रकार के रसायन जैसे पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नेशियम, फ्लोराइड, यूरिया, अमोनिया, लौह तत्त्व, ताम्र तत्त्व, सल्फर, लैक्टोज आदि पाये जाते हैं। २५ जून २००२ को भारत को गोमूत्र का पेटेंट मिला। आज सम्पूर्ण विश्व में एंटीकैंसर ड्रग तथा सर्वोत्तम एंटीबायोटिक एवं हानिरहित सर्वोत्तम कीटनाशक गोमूत्र है। इस महौषधि के समतुल्य कोई औषधि दुनिया में नहीं है।

✻ गोमूत्र रक्त में बहनेवाले दूषित कीटाणुओं को नष्ट करता है। **- डॉ. सिमर्स (ब्रिटेन)**

✻ कुछ दिनों तक गोमूत्र के सेवन से धमनियों में रक्त का दबाव सामान्य होने से हृदयरोग दूर होता है। इसके सेवन से भूख बढ़ती है तथा पेशाब खुलकर होता है। यह पुराने गुर्दा रोग (किडनी फेल्युअर) की उत्तम औषधि है।

- डॉ. काफोड हेमिल्टन (अमेरिका)

गाय का गोबर

गाय के गोबर में १६ प्रकार के खनिज तत्त्व होते हैं। जैसे नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटैशियम, लौह, जस्ता, ताम्र, बोरेक्स, सल्फेट, सोडियम, गंधक आदि। 'अखिल भारतीय कृषि पुरस्कार' से पुरस्कृत श्री नारायण पाडरीपाडे ने नडेप खाद का आविष्कार करके सिद्ध किया है कि देशी गाय के एक क्विंटल गोबर से ३० क्विंटल जैविक खाद ४ महीने में बनायी जा सकती है। उसका मूल्य कम-से-कम ३०,००० रु. होता है। यह गोबर आप उस बूढ़ी और अनुपयोगी गाय से भी प्राप्त कर सकते हैं जो वर्ष में केवल ३००० रु. का चारा खाती है।

✻ १२ वोल्ट की नयी बैटरी में गोमूत्र या गोबर भरकर ताँबा एवं जस्ता की प्लेटें डालकर उस सर्किट से विद्युत घड़ी, कम वोल्ट का बल्ब,

ट्रांजिस्टर, टेप रिकॉर्डर एवं छोटा टीवी चलाने के प्रयोग में सफलता प्राप्त की जा चुकी है ।

– निहालचंद्र तनेजा (जय श्रीकृष्ण प्रयोगशाला, ग्राम-सहार, कानपुर के पास)

✻ गाय के ताजे गोबर से टी.बी. तथा मलेरिया के कीटाणु मर जाते हैं ।

– प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रो. जी. ई. बीगेड (इटली)

✻ गाय के गोबर में हैजे के कीटाणुओं को मारने की अद्‌भुत क्षमता है ।

– प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. किंग (चेन्नई)

✻ **अमेरिका के वैज्ञानिक जेम्स मार्टिन** ने गाय के गोबर, खमीर और समुद्र के पानी को मिलाकर ऐसा उत्प्रेरक बनाया है जिसके प्रयोग से बंजर भूमि हरी-भरी हो जाती है एवं सूखे तेल के कुओं में दुबारा तेल आ जाता है ।

✻ शहरों से निकलनेवाले कचरे पर गोबर के घोल को डालने से दुर्गंध पैदा नहीं होती एवं कचरा खाद के रूप में परिवर्तित हो जाता है ।

– डॉ. कांती सेन सर्राफ (मुंबई)

परम उन्नतिकारक श्रीकृष्ण-उद्धव प्रश्नोत्तरी

(पूज्य बापूजी की ज्ञानमयी अमृतवाणी)

(गतांक से आगे)

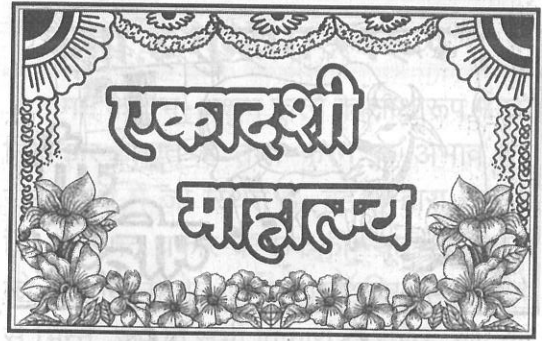
उद्धवजी भगवान श्रीकृष्ण से पूछते हैं : ''दरिद्र कौन है ?''

श्रीकृष्ण : ''जिसकी बहुत ख्वाहिशें हैं, इच्छाएँ हैं, जिसके मन में संतोष नहीं है वह दरिद्र है ।''

''कृपण कौन है ?''

''जिसकी इंद्रियाँ वश में नहीं हैं... इधर-उधर देखा, इधर-उधर का खाया, जैसा मन में आया किया तो वह कृपण है ।'' किया हुआ निर्णय छोड़ें नहीं तो इंद्रियाँ संयमित होंगी ।

''सच्चा मालिक कौन है ?''

''जो दुर्गुणों से तो दूर है पर सद्‌गुणों में भी आसक्त नहीं है वही सच्चा मालिक है ।'' (समाप्त)

सर्व पापनाशक व्रत

(अजा एकादशी : १३ अगस्त)

युधिष्ठिर ने पूछा : ''जनार्दन ! भाद्रपद (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार श्रावण) मास के कृष्ण पक्ष में कौन-सी एकादशी होती है ?''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''राजन् ! एकचित्त होकर सुनो । भाद्रपद मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी का नाम 'अजा' है । वह सब पापों का नाश करनेवाली बतायी गयी है । भगवान हृषीकेश का पूजन करके जो इसका व्रत करता है उसके सारे पाप नष्ट हो जाते हैं ।

पूर्वकाल में हरिश्चंद्र नामक एक विख्यात चक्रवर्ती राजा हो गये हैं, जो समस्त भूमंडल के स्वामी और सत्यप्रतिज्ञ थे । एक समय किसी कर्म का फलभोग प्राप्त होने पर उन्हें राज्य से भ्रष्ट होना पड़ा और अपनी पत्नी और पुत्र को भी बेच देना पड़ा । फिर स्वयं को भी बेच दिया । पुण्यात्मा होते हुए भी उन्हें चांडाल की दासता करनी पड़ी । वे मुर्दों का कफन लिया करते थे । इतने पर भी नृपश्रेष्ठ हरिश्चंद्र सत्य से विचलित नहीं हुए ।

इस प्रकार चांडाल की दासता करते हुए उनके अनेक वर्ष व्यतीत हो गये । इससे राजा को बड़ी चिंता हुई । वे अत्यंत दुःखी होकर सोचने लगे, 'क्या करूँ ? कहाँ जाऊँ ? कैसे मेरा उद्धार होगा ?' इस प्रकार चिंता करते-करते वे शोक

के समुद्र में डूब गये।

राजा को शोकातुर जानकर महर्षि गौतम उनके पास आये। श्रेष्ठ ब्राह्मण को अपने पास आया देखकर नृपश्रेष्ठ ने उनके चरणों में प्रणाम किया और दोनों हाथ जोड़कर अपना सारा दुःखमय वृत्तांत कह सुनाया।

महर्षि गौतम बोले : ''राजन् ! भाद्रपद के कृष्ण पक्ष में अत्यंत कल्याणमयी 'अजा' नाम की एकादशी आ रही है, जो पुण्य प्रदान करनेवाली है। इसका व्रत करो। इससे पापों का अंत होगा। तुम्हारे भाग्य से आज से सातवें दिन एकादशी है। उस दिन उपवास करके रात में जागरण करना।''

ऐसा कहकर महर्षि गौतम अंतर्धान हो गये। मुनि की बात सुनकर राजा हरिश्चंद्र ने उस उत्तम व्रत का अनुष्ठान किया। उस व्रत के प्रभाव से राजा सारे दुःखों से पार हो गये। उन्हें पत्नी पुनः प्राप्त हुई और मरे हुए पुत्र का जीवन मिल गया। तभी आकाश में दुंदुभियाँ बज उठीं। देवलोक से फूलों की वर्षा होने लगी।

एकादशी के प्रभाव से राजा ने निष्कंटक राज्य प्राप्त किया और अंत में वे पुरजन तथा परिजनों के साथ स्वर्गलोक को प्राप्त हो गये।

राजा युधिष्ठिर ! जो मनुष्य यह व्रत करते हैं वे सब पापों से मुक्त हो स्वर्गलोक में जाते हैं। इस माहात्म्य को पढ़ने और सुनने से अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है।''

मुक्ति-भक्ति प्रदाता व्रत

(पद्मिनी एकादशी : २७ अगस्त)

अर्जुन ने कहा : ''हे भगवन् ! अब आप अधिक (लौंद/मल/पुरुषोत्तम) मास के प्रथम पक्ष की एकादशी के विषय में बतायें, उसका नाम क्या है तथा व्रत की विधि क्या है ? उसमें किस देवता की पूजा की जाती है और उसके व्रत से क्या फल मिलता है ?''

श्रीकृष्ण बोले : ''हे पार्थ ! अधिक मास के प्रथम पक्ष की एकादशी अनेक पुण्यों को देनेवाली है। इसका नाम 'पद्मिनी' है। इस एकादशी के व्रत से मनुष्य विष्णुलोक को प्राप्त होता है। यह अनेक पापों को नष्ट करनेवाली तथा मुक्ति और भक्ति प्रदान करनेवाली है। इस व्रत की विधि, फल व गुणों को ध्यानपूर्वक सुनो। दशमी के दिन व्रत शुरू करना चाहिए। एकादशी के दिन प्रातः नित्यक्रिया से निवृत्त होकर गोबर, मृत्तिका, तिल, कुश तथा आँवले के चूर्ण से विधिपूर्वक स्नान करना चाहिए। पवित्र तीर्थों के अभाव में उनका स्मरण करना चाहिए। (व्रत की विस्तृत विधि के लिए आश्रम की 'एकादशी व्रत-कथाएँ' पुस्तक पढ़ें।) मौन रहें, श्वासोच्छ्वास की साधना करें।

साथ ही भक्तजनों के साथ भगवान के सामने पुराण की कथा सुननी चाहिए। अधिक मास के शुक्ल पक्ष की पद्मिनी एकादशी का व्रत निर्जल करना चाहिए। यदि मनुष्य में निर्जल रहने की शक्ति न हो तो उसे जलपान या अल्पाहार से व्रत करना चाहिए। रात्रि में जागरण करके नृत्य और गान सहित भगवान का स्मरण करते रहना चाहिए।

इस व्रत से बढ़कर संसार में कोई यज्ञ, तप, दान या पुण्य नहीं है। इस एकादशी का व्रत रखनेवाले मनुष्य को समस्त तीर्थों और यज्ञों का फल मिल जाता है।

इस तरह से सूर्योदय तक जागरण करना चाहिए, फिर स्नान करके ब्राह्मणों को भोजन कराना चाहिए। इस प्रकार जो मनुष्य विधिपूर्वक भगवान की पूजा तथा व्रत करते हैं, उनका जन्म सफल होता है और वे इस लोक में अनेक सुखों को भोगकर अंत में भगवान विष्णु के परम धाम को प्राप्त होते हैं। हे पार्थ ! मैंने तुम्हें पद्मिनी एकादशी के व्रत का पूरा विधान बता दिया।'' ❒

वीर्य का ऊर्ध्वगमन क्या है ?

वीर्य के ऊर्ध्वगमन का अर्थ यह नहीं है कि वीर्य स्थूल रूप से ऊपर सहस्रार की ओर जाता है। इस विषय में कई लोग भ्रमित हैं। वीर्य तो वहीं रहता है, मगर उसे संचालित करनेवाली जो कामशक्ति है, उसका ऊर्ध्वगमन होता है। वीर्य को ऊपर चढ़ाने की नाड़ी शरीर के भीतर नहीं है, इसलिए शुक्राणु ऊपर नहीं जाते बल्कि हमारे भीतर एक वैद्युतिक चुम्बकीय शक्ति होती है जो नीचे की ओर बहती है, तब शुक्राणु सक्रिय होते हैं।

इसलिए जब पुरुष की दृष्टि भड़कीले वस्त्रों पर पड़ती है या उसका मन स्त्री का चिंतन करता है, तब यही शक्ति उसके चिंतनमात्र से नीचे मूलाधार केन्द्र के नीचे जो कामकेन्द्र है, उसको सक्रिय कर वीर्य को बाहर धकेलती है। वीर्य स्खलित होते ही उसके जीवन की उतनी कामशक्ति व्यर्थ में खर्च हो जाती है। योगी और तांत्रिक लोग इस सूक्ष्म बात से परिचित थे। स्थूल विज्ञानवाले जीवशास्त्री और डॉक्टर लोग इस बात को ठीक से समझ नहीं पाये इसलिए आधुनिकतम औजार होते हुए भी कई गम्भीर रोगों को वे ठीक नहीं कर पाते, जबकि योगी के दृष्टिपातमात्र या आशीर्वाद से ही रोग ठीक होने के चमत्कार हम प्रायः देखा-सुना करते हैं।

आप बहुत योगसाधना करके ऊर्ध्वरेता योगी न भी बनो फिर भी वीर्यरक्षण के लिए इतना छोटा-सा प्रयोग तो कर ही सकते हो -

वीर्यरक्षा का महत्त्वपूर्ण प्रयोग

अपना जो 'काम-संस्थान' है, वह जब सक्रिय होता है तभी वीर्य को बाहर धकेलता है किंतु निम्न प्रयोग द्वारा उसको सक्रिय होने से बचाना है।

ज्यों ही किसी स्त्री के दर्शन से या कामुक विचार से आपका ध्यान अपनी जननेंद्रिय की तरफ खिंचने लगे, तभी आप सतर्क हो जाओ। आप तुरंत जननेंद्रिय को भीतर पेट की तरफ खींचो, जैसे पम्प-पिस्टन या पिचकारी खींचते हैं। इस प्रकार की क्रिया मन को जननेंद्रिय में केन्द्रित करके करनी है। योग की भाषा में इसे 'योनिमुद्रा' कहते हैं।

अब आँखें बंद करो। फिर ऐसी भावना करो कि मैं अपने जननेंद्रिय-संस्थान से ऊपर सिर में स्थित सहस्रार चक्र की तरफ देख रहा हूँ। जिधर हमारा मन लगता है उधर ही यह शक्ति बहने लगती है। सहस्रार की ओर वृत्ति लगाने से जो शक्ति मूलाधार में सक्रिय होकर वीर्य को स्खलित करनेवाली थी, वही शक्ति ऊर्ध्वगामी बनकर आपको वीर्यपतन से बचा लेगी लेकिन ध्यान रहे - यदि आपका मन कामविकार का मजा लेने में अटक गया तो आप सफल नहीं हो पायेंगे। थोड़े संकल्प और विवेक का सहारा लिया तो कुछ ही दिनों के प्रयोग से महत्त्वपूर्ण फायदे होने लगेंगे। आप स्पष्ट महसूस करेंगे कि आँधी की तरह काम का आवेग आया और इस प्रयोग से वह कुछ ही क्षणों में शांत हो गया।

दूसरा प्रयोग

जब भी काम का वेग उठे तब मूलबंध (गुदाद्वार का संकोचन) व ९उड्डीयानबंध (पेट को भीतर खींचना) करके फेफड़ों में भरी वायु को जोर-से बाहर फेंको। जितना अधिक बाहर फेंक सको, उतना उत्तम। दो-तीन बार के प्रयोग से ही कामविकार शांत हो जायेगा और आप वीर्यपतन से बच जाओगे।

यह प्रयोग दिखता छोटा-सा है, मगर बड़ा भारी लाभ देनेवाला है। भीतर का

राही वही जो रुकते नहीं

एक स्त्री अपने पिता के घर से लौटी। पति के लिए भोजन की थाली सजाकर बोली : ''मेरा भाई विरक्त हो गया है। वह अगली दिवाली पर दीक्षा लेकर साधु होनेवाला है। अभी से उसने तैयारी प्रारम्भ कर दी है। वह अपनी सम्पत्ति की उचित व्यवस्था करने में लगा है।''

पत्नी की बात सुनकर पति हँसा। पत्नी ने पूछा : ''आप क्यों हँसे ? इसमें हँसने की क्या बात थी ?''

पति बोला : ''और तो सब ठीक है किंतु तुम्हारे भाई का वैराग्य मुझे अद्‌भुत लगा। वैराग्य हो गया और दीक्षा लेने की अभी तिथि निश्चित हुई है! और वह सम्पत्ति की उचित व्यवस्था में भी लगा है। भौतिक सम्पत्ति में सम्पत्ति-बुद्धि और इस उत्तम कार्य में भी दूर की योजना! इस प्रकार तैयारी करके त्याग नहीं हुआ करता, त्याग तो सहज होता है।''

पत्नी को बुरा लगा। वह बोली : ''ऐसे ज्ञानी हो तो तुम्हीं क्यों नहीं कुछ कर दिखाते।''

भोजन की थाली पर बैठे पति ने भोजन के लिए उठाया हुआ पहला ही कौर वापस थाली में रख दिया और बोला : ''मैं तो तुम्हारी अनुमति की ही प्रतीक्षा में था देवी!'' और वह चल पड़ा... चल पड़ा तो ऐसे चल पड़ा कि न हाथ धोने को रुका, न जूते-चप्पल की ओर मुड़ा! एक कच्छा पहने और कंधों पर धोती ओढ़े जिस अवस्था में भोजन करने बैठा था, उसी अवस्था में वह विवेकी चल पड़ा। स्त्री ने समझा कि यह परिहास है, थोड़ी देर में उसका पति लौट आयेगा परंतु उसे क्या पता, **राही वही जो रुकते नहीं।**

वह विरला लाल, धरती का भूषण, प्रभु का दीवाना तो एक नये जीवन की शुरुआत करने चला। जीवन का कोई भरोसा नहीं, कब विदा होना पड़े। ऐसे अनमोल जीवन को अमरता प्रदान करने के लिए निकल पड़ा किन्हीं समर्थ सद्‌गुरु की खोज में... उस पथ पर, जिस पर चलकर प्रो. तीर्थराम स्वामी रामतीर्थ बन गये, गदाधर पुजारी रामकृष्ण परमहंस हो गये और युवक आसुमल संत आशारामजी बापू के रूप में विश्वपूजित हो रहे हैं। मनहर नाई से कथा-प्रसंग सुनकर डिप्टी कलेक्टर सप्रू साहब इटावा (उ.प्र.) में यमुना-तट पर भजन में लग गये और परमात्मा को प्राप्त कर लिया। खटखटा बाबा के नाम से आज भी लोग उन्हें जानते हैं।

यह प्रसंग पढ़कर रख मत दीजिये, इसे पढ़कर थोड़ा अंतर्मुख हो जाइये। आपमें से कई लोग प्रोफेसर होंगे, कई पुजारी होंगे, कई और कुछ होंगे, युवक तो बहुत होंगे। तो क्या विचार किया आपने? ❑

➡ श्वास कामशक्ति को नीचे की ओर धकेलता है। उसे जोर से और अधिक मात्रा में बाहर फेंकने से वह मूलाधार चक्र में कामकेन्द्र को सक्रिय नहीं कर पायेगा। फिर पेट व नाभि को भीतर संकोचने से वहाँ खाली जगह बन जाती है। उस खाली जगह को भरने के लिए कामकेन्द्र के आसपास की सारी शक्ति, जो वीर्यपतन में सहयोगी बनती है, खिंचकर नाभि की तरफ चली जाती है और इस प्रकार आप वीर्यपतन से बच जायेंगे।

इस प्रयोग को करने में न कोई खर्च है, न कोई विशेष स्थान ढूँढ़ने की जरूरत है। कहीं भी बैठकर कर सकते हैं। कामविकार न भी उठे, तब भी यह प्रयोग करके आप अनुपम लाभ उठा सकते हैं। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, पेट की बीमारियाँ मिटती हैं, जीवन तेजस्वी बनता है और वीर्यरक्षण सहज में होने लगता है। ❑

घर में कैसे रहें ?

- पूज्य बापूजी

घर में सुख-शांति रहे इसके लिए क्या करें ?

'मेरी चाही... मेरी चाही हो' - यही आग्रह झगड़ा और अशांति कराता है । 'मेरा कहा हो, मैं जो कहूँ वही हो' - ऐसा आग्रह छोड़ दें । अपने से बड़ी उम्र के हों तो उनका आदर करो और छोटी उम्र के हों तो उनका मन रखने की आदत बना लो, घर में सुख-शांति रहेगी ।

युधिष्ठिर छोटे भाइयों की बात सुनकर फिर अपनी बात रखते थे कि 'ऐसा हो तो ठीक पर तुम लोग जो कहते हो वह भी ठीक है ।' तो सभी भाई कहते कि 'नहीं, हमारी अपेक्षा आपकी बात ठीक है ।' ऐसा नहीं कि मैं बड़ा हूँ इसलिए मैंने जो कहा वही होना चाहिए ।

घर के लोग अंदर-अंदर अहंकारयुक्त निर्णय लेते हैं, वासनायुक्त निर्णय लेते हैं, अपने स्वार्थ में आकर निर्णय लेते हैं तो घर नरक बन जाता है और सबका भला सोचकर जब निर्णय लेते हैं तो घर स्वर्ग हो जाता है । अहंकार-हेकड़ी छोड़कर जो रहते हैं वे बड़े खुश रहते हैं ।

'मेरा बेटा तो मेरा कहना ही नहीं मानता, बहू भी ऐसी है । दोनों निगुणे हैं । उसकी साली है न, वह तो निर्लज्ज है ।' अरे, वह तो अभी हँसती होगी, तू तेरा मुँह क्यों बिगाड़ती है ? जैसी है ठीक है।

जब कोई व्यक्ति किसीकी निंदा करता है तो उसके भीतर नकारात्मक विचार प्रवाहित होते हैं। इससे मुँह बिगड़ता है, मन बिगड़ता है और शरीर में 'न्यूरोपेप्टाइड्स' और दूसरे हानिकारक द्रव्य प्रवाहित होते हैं । फिर उससे कोलेस्ट्रॉल का एक घटक 'ऑक्सीडाइज्ड एलडीएल' बनता है । यह कई रोगों को जन्म देता है । कोई कैसा भी है उसकी गहराई में एक ही आत्मा-परमात्मा है । समुद्र के तल में शांत जल है, ऊपर अलग-अलग किनारे, अलग-अलग तरंग, अलग-अलग बुलबुले, अलग-अलग भँवर, अलग-अलग फेन हैं ।

लोग बोलते हैं : 'घर में और तो सब ठीक है पर लड़का ऐसा है, वैसा है ।' तो समझो, बहुत अच्छा है । सोचो, 'जो मेरा कहा मानेगा तो मेरी ममता बढ़ेगी । बहू मेरा कहा करेगी तो मेरी ममता बढ़ेगी । भगवान की दया है, मेरी ममता कम हुई ।' कोई कहना मानता है तो भगवान की दया है। व्यवस्थित होता है तो ठीक है, शांति है और गड़बड़ करे तो मानो आसक्ति कम हो रही है। दोनों हाथों में लड्डू ! चिंता करने की, फरियाद करने की क्या जरूरत है ? घर के लोग अच्छा व्यवहार करते हैं तो ठीक है, हम भगवान का भजन करेंगे और वे बहुत गड़बड़ करें तो समझो आसक्ति कम, माथापच्ची कम, मेरापन कम...

एक परिवार में ६५ लोग थे और परिवार में कोई झगड़ा नहीं । अखंडानंदजी ने उन लोगों से पूछा : ''आपके परिवार में इतने लोग हैं फिर भी झगड़ा क्यों नहीं होता ?''

बोले : ''हमने संस्कार डाले हैं कि छोटा बड़े का आदर करे, बड़ा आये तो छोटा उठकर खड़ा हो जाय । बड़े के हृदय की दुआ और सद्भाव ले । जेठानी का आदर देवरानी करे और देवरानी बीच की है तो छोटी देवरानी उसका आदर करे लेकिन जेठानी की जिम्मेदारी है कि देवरानियाँ हमारा आदर करती हैं तो उनसे कभी कुछ उन्नीस-बीस हो तो चला ले । ऐसे संस्कार सत्संग से मिले हैं तो देवरानी को आदर करने में संकोच नहीं होता

और जेठानी को आदर से अहंकार नहीं होता क्योंकि हम सद्‌गुरु के पास, संत के पास जाते हैं।

६४ लोग खा लें उसके बाद मैं खाता हूँ। तो सब मेरी बात मानते हैं लेकिन मेरे को ऐसा नहीं होता कि सब मेरी बात मानें। सबकी बात सुन लेता हूँ फिर सबका जिसमें भला हो ऐसा विचार रखता हूँ।''

जैसे युधिष्ठिर अर्जुन की भी सुनते, भीम की भी सुनते, चारों भाइयों की सुनते, फिर जो शास्त्रसम्मत बात होती उसकी सम्मति देते। किसीका अपमान नहीं होने देते, बोलते कि 'आपका विचार तो ठीक है लेकिन ऐसा हो तो कैसा रहेगा ?' चारों बोलते : 'हाँ ! हाँ ! ठीक है, ठीक है।'

सासु-बहू में झगड़े क्यों होते हैं ?

सासु बोले, 'मेरी चले।' बहू बोले, 'मेरी चले।' I shout, you shout, who will carry dirt out ? (मैं भी रानी, तू भी रानी; कौन भरेगा घर का पानी ?) पति सोचता है, 'मेरी चले।' पत्नी सोचती है, 'मेरी चले।' सुबह उठते ही घर के चार-छः ठीकरे आपस में टकराते हैं। सभी चाहते हैं मेरी चले। अपने मन का चलाने की जो बेवकूफी है, उसको हटा दें। समझना चाहिए कि दूसरे का भी तो मन है ! कब तक आपके मन से दूसरे दबे रहेंगे ? विशाल हृदय रखना चाहिए। कोई जिद करे तो बोलो : 'ठीक है, जैसा तुमको अच्छा लगता है करो। मेरी इच्छा तो नहीं है फिर भी जाना है तो मना नहीं है।' तो वह बोलेगा : 'नहीं जाना।'

सुख-शांति, आनंद चाहिए तो 'भगवद्‌गीता' के ग्यारहवें अध्याय का ३६वाँ श्लोक अर्थसहित लाल स्याही से लिखकर घर में टाँग दो।

स्थाने हृषीकेश तव प्रकीर्त्या
जगत्प्रहृष्यत्यनुरज्यते च।
रक्षांसि भीतानि दिशो द्रवन्ति
सर्वे नमस्यन्ति च सिद्धसंघाः॥

'हे अंतर्यामिन् ! यह योग्य ही है कि आपके नाम, गुण और प्रभाव के कीर्तन से जगत अति हर्षित हो रहा है और अनुराग को भी प्राप्त हो रहा है तथा भयभीत राक्षस लोग दिशाओं में भाग रहे हैं और सब सिद्धगणों के समुदाय नमस्कार कर रहे हैं।'

रुपये-पैसे में बरकत चाहिए तो इस श्लोक का पाठ करो और तिजोरी में जहाँ रुपये-पैसे रखते हैं वहाँ लाल वस्त्र बिछा दो और 'लक्ष्मीनारायण, नारायण, नारायण' का मानसिक जप करो।

तबीयत अच्छी करनी हो तो नाभि में सूर्यनारायण का ध्यान करो। श्वास लेकर सवा मिनट अथवा डेढ़ मिनट तक श्वास रोको, फिर छोड़ो। फिर बाहर श्वास अच्छी तरह से छोड़कर ५० सेकंड बाहर ही रखो। कैसी भी तबीयत हो, अच्छी होने लगेगी।

घर के आपसी झगड़े मिटाने हों तो एक लोटा पानी पलंग के नीचे या खाट के नीचे रख दो। सुबह उस जल को तुलसी या पीपल की जड़ में डाल दो।

हफ्ते में एक बार पानी में खड़ा नमक डाल के उस पानी से घर में पोंछा करें। इससे घर में से नकारात्मक ऊर्जा चली जायेगी और सकारात्मक ऊर्जा आयेगी। फिनाइल के पोंछे से हानिकारक हवा बनती है। घर के लोग रसोईघर में बैठकर एक साथ भोजन करें, इससे घर के झगड़े मिट जायेंगे और सफलता मिलेगी।

कामकाज करने जाते हैं और सफलता नहीं मिलती तो दायाँ पैर पहले आगे रखकर फिर जाया करो, देशी गाय के खुर की धूलि से ललाट पर तिलक किया करो, सफलता मिलेगी। लेकिन ये सब छोटी सफलताएँ हैं, बड़ी सफलता है हृदयपूर्वक भगवान में प्रीति होना। उनमें विश्रांति पाना, उनकी प्रसन्नता-प्राप्ति के लिए कार्य करना, सुख-दुःख, लाभ-हानि में सम रहना बड़ी सफलता है। 'ॐ ॐ ॐ ॐ' जपते जाओ। ❑

समझ को ऊँचा बनायें

- पूज्य बापूजी

दुःख तुम्हें जगाने के लिए आता है। सुख भी आता है तो तुम्हें परमात्म-ज्ञान में, परमात्म-प्रेम में सजाने के लिए। दुःख देनेवाले को कोसो मत, सुख देनेवालों में आसक्ति मत करो।

जुन्नेद फकीर हो गये। उनको अपने इकलौते बेटे से बहुत प्यार था। पत्नी ने सोचा कि 'अल्लाह न करे बेटे को कुछ हो जाय, कहीं चला जाय तो ये तो सिर पटक-पटक के पागल हो जायेंगे।' हुआ भी ऐसा। इकलौते प्यारे बेटे को अल्लाहताला ने उठा लिया। बेटा एकाएक किसी दुर्घटना में मर गया। पत्नी ने सोचा, 'अब ये तो बेटे की याद-याद में सिर पछाड़ेंगे और टूट जायेंगे।'

जो लोग जुन्नेद को मानते थे वे शिष्टाचार हेतु उन्हें सांत्वना देने आये। आने-जानेवाले लोग आते, ढाढ़स बँधाते। जुन्नेद दिनभर उनमें लगे रहे। पत्नी देखती रही। ढाढ़स बँधा-बँधा के सारे लोग चले गये।

रात्रि को पत्नी ने पूछा : ''आपको दुःख नहीं होता? आप तो रोज की नाईं आराम से खाना खाकर लेटे रहे, मानो कुछ हुआ ही नहीं! चेहरे पर शिकन तक नहीं, मन में कोई दुःख नहीं! मैंने सोचा कि आप टूट जायेंगे लेकिन आपको तो कोई फर्क नहीं पड़ा!''

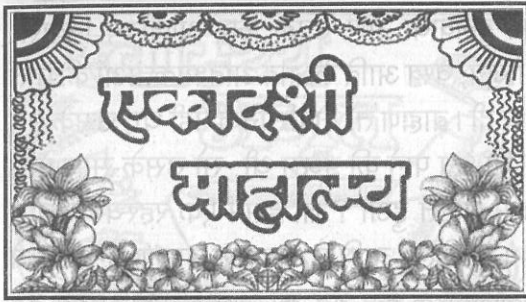
बोले : ''हाँ, एक बार तो झटका लगा कि बेटा एकाएक चला गया। लेकिन फकीरों का संग किया है, सत्संग मिला है कि परिस्थितियों की समीक्षा करो। फिर सोचा कि 'जब हम आये थे तब तो कोई बेटा था नहीं, बाद में भी नहीं रहेगा, केवल बीच में दिखा। जैसे सागर में पहले पानी, बाद में पानी तो बीच में पानी की तरंग दिखी। ऐसे ही यह पाँच भूतों की आकृति दिखी। हमारा बेटा पहले न जाने कितनों का बेटा बना था। हम भी कितनों के बाप बने थे। शरीर में ऐसे न जाने कितने जीव आते हैं और कितने ही नाली में, गटर में चले जाते हैं। 'मेरा बेटा मर गया है'- ऐसा करके मैं क्यों परेशान होऊँ? चला गया तो चला गया और रोने-धोने से तो वह आनेवाला है नहीं।' सत्संग सुना था तो इतना भारी दुःख भी चलायमान नहीं कर सका। मिलना-जुलना, आना-जाना यह सब अल्लाह की, भगवान की लीला है। इसकी समीक्षा करने का सत्संग सुना था, वह याद आ गया। बस, ऐसी समझ मिल गयी सत्संग से।''

जुन्नेद का जीवन प्रेरणादायी है। बेटे की मौत उन्हें दुःख नहीं दे सकी। लोगों की वाहवाही अहंकार नहीं दे सकी।

जुन्नेद ने कहा : ''मेरा बेटा है; मर गया है, नहीं मरना चाहिए - यह बेवकूफी तो दुःख देती है। समीक्षा करने से बेवकूफी चली गयी। तो बेटे की रूह को भी शांति और मुझे भी शांति है। तू खाना खा ले, पगली मत बन।''

पत्नी बोली : ''मुझे भी ऐसा ही होता है कि जो मर जाता है उसके लिए रो-रोकर उसके आत्मा को, उसकी रूह को भटकाना नहीं चाहिए और अपनी रूह को भी नहीं भटकाना चाहिए अपितु समीक्षा करनी चाहिए कि कौन, किसका, कब तक... ? जैसे बहते पानी की धारा में तिनके मिल जाते हैं और कुछ समय के बाद अलग-अलग हो जाते हैं, ऐसे ही ये जीवों के संबंध हैं। **कर्मानुबन्धीनि मनुष्यलोके...** कर्मों के बंधन से ही हम मनुष्यलोक में आते हैं और फिर समय पाकर बिछुड़ जाते हैं। मिलना-बिछुड़ना यह सब तो ऐसे है जैसे बुलबुलों और तरंगों का बनना-बिगड़ना।''

जैसे जल में बुलबुला, उपजे बिनसे नित।
जग रचना तैसी रची, जान ले रे मीत॥

एकादशी माहात्म्य

साधना की अमिट कमाई करने का सुअवसर

पुरुषोत्तम मास एवं परमा एकादशी

(परमा एकादशी : १२ सितम्बर)

वर्ष के बारह महीने जो होते हैं वे तो पुरुष मास होते हैं और जो छत्तीस महीनों में एक महीना निकल आता है वह उत्तम पुरुष 'पुरुषोत्तम मास' होता है। इसमें शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से लेकर कृष्ण पक्ष की अमावस्या पर्यंत जितनी भी तिथियाँ होती हैं उनमें भगवान के सब पर्व मना लिये जाते हैं। अतः इसमें जन्माष्टमी होती है, इसमें रामनवमी होती है। इसमें शरदपूर्णिमा होती है। भगवान ने जो-जो लीलाएँ कीं, इस एक महीने में ही भगवान की उन सारी लीलाओं के स्मरण के लिए यह पुरुषोत्तम मास होता है। यह न क्षर है न अक्षर, यह साक्षात् पुरुषोत्तम है। इसमें किये गये जप, तप, दान आदि अमिट पुण्य प्रदान करते हैं। पुरुषोत्तम मास में जो अंतिम एकादशी होती है उसका नाम है **परमा एकादशी**। 'परमा' माने इससे बड़ी और कोई एकादशी नहीं, सबसे बड़ी एकादशी जो अमावस्या तक मनायी जाती है। इसकी एक कथा है -

एक ब्राह्मण दम्पति थे। ब्राह्मणी बड़ी पतिव्रता थी। अपने तन से, मन से स्वयं कष्ट सह करके भी पति की सेवा करती थी। कभी घर में अन्न थोड़ा होता तो स्वयं भूखी रह जाती पर पति को खिला देती और कभी पति के सामने उदास नहीं होती थी, हमेशा मुस्कराती रहती थी। ब्राह्मण देखते कि यह दुबली होती जा रही है तो स्वयं समझ गये कि घर में अन्न-वस्त्र की कमी है। वे एक दिन पत्नी से बोले : ''हम परदेश जायेंगे और वहाँ से धन कमाकर ले आयेंगे।''

पत्नी बोली : ''मैं तो आपके बिना एक दिन भी नहीं रह सकती हूँ। अन्न के बिना हमको मरना स्वीकार है, आपके विरह में मरना हमको स्वीकार नहीं है।''

ब्राह्मण ने उसे बहुत समझाया कि ''संसार में सब चीज की आवश्यकता होती है। हमसे तुम्हारा कष्ट देखा नहीं जाता, हम जाकर धन कमाकर ले आवेंगे।''

पत्नी ने कहा : ''जिसके भाग्य में जब जो मिलना रहता है वह उसको समय पर मिल जाता है। ईश्वर हमारे कष्ट को देख रहा है। ईश्वर के सामने ही तो सब हो रहा है। तो यदि पौरुष ही करना है तो ईश्वर के भजन का ही पौरुष करो, विदेश जाने से कुछ होनेवाला नहीं है।''

ब्राह्मण ने स्वीकार कर लिया और भजन करने लगा। कुछ ही दिनों बाद शांडिल्य ऋषि उनके घर में आये और उनके घर की स्थिति, दरिद्रता देख के उनके मन में बड़ी दया आयी। तब उन्होंने दोनों को उपदेश दिया कि ''तुम लोग पुरुषोत्तम मास के कृष्ण पक्ष की परमा एकादशी का व्रत करना। इसमें एक दिन तो व्रत करते हैं और द्वादशी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावस्या को ब्राह्मण को भोजन कराते हैं।''

ऋषि के उपदेशानुसार वे दोनों पति-पत्नी व्रत करने लगे। एकादशी के दिन वे निराहार रहे और द्वादशी से अमावस्या तक के चारों दिन उन्होंने नक्त व्रत (जिसमें दिन के समय उपवास कर केवल रात को तारे देखकर भोजन किया जाता है) स्वीकार किया। **जिसने सारे पुरुषोत्तम मास में कोई व्रत न किया हो, तप न किया हो, श्रवण न किया हो वह भी यदि इन पाँच दिनों को ठीक-ठीक बिताये तो सारे पुरुषोत्तम मास का जो पुण्य है वह उसे मिल जाता है और उसका हृदय पवित्र हो जाता**

है । ये अंतिम पाँच दिन बहुत महत्त्व के हैं ।

एकादशी में नियम : जब एकादशी करनी हो तो निराहार रहकर कीजिये, निराहार न हो सके तो गुनगुना पानी पीकर करिये और वह भी न हो सके तो जो प्राकृत फल हैं माने बिना पकाये जो खाये जाते हैं वे खाकर रहिये । पर वे भी बार-बार नहीं खाये जाते सो एक बार खाइये । वह भी न चले तो फलाहार के नाम से शास्त्र में जो हविष्य प्रसिद्ध है, उसका भोजन कीजिये । व्रत में दिन में सोना नहीं चाहिए और स्त्री-पुरुष का सहवास उस दिन नहीं होना चाहिए ।

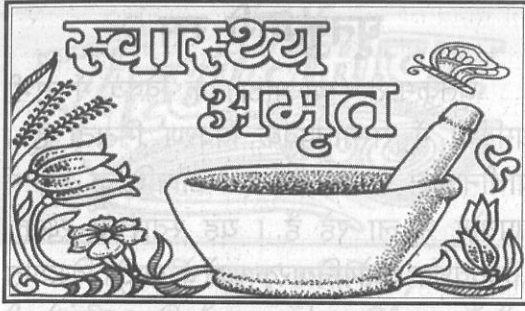
एकादशी का सबसे बढ़िया व्रत तो होता है निर्जल । निर्जल का सूक्ष्म अर्थ होता है जड़तारहित जीवन । अपने चैतन्यस्वरूप में ऐसे स्थिर रहो कि जड़ जो हड्डी-मांस-चाम आदि है और संसार के जो जड़ पदार्थ हैं उनके साथ अपना संबंध न हो । दस इंद्रियाँ और ग्यारहवें मन को वश में रखने का नाम होता है एकादशी !

ब्राह्मण दम्पति के व्रत के दरमियान एक राजा उस गाँव में आये और उन्होंने पूछताछ की कि 'यहाँ सबसे अधिक विद्वान, सदाचारी व अपरिग्रही कौन है ?' लोगों ने इनका ही नाम बताया ।

योग का एक सिद्धांत है कि सारे संसार में सत्त्वगुण एक ही है । हमारा अंतःकरण और ज्ञानेंद्रियाँ जब तक व्यक्तिगत सुख व स्वार्थ के चक्कर में पड़ी रहती हैं, तब तक इनका विश्व के अंतःकरण से संबंध नहीं होता, अतः दरिद्रता बनी रहती है । जब अंतःकरण में अपने सुख व स्वार्थ की वासना नहीं रहती तब वह विश्व के अंतःकरण से एक हो जाता है । तब इस अंतःकरण की जो-जो आवश्यकताएँ होती हैं वे सब समष्टि पूर्ण करने लगती है क्योंकि समष्टि अंतःकरण भगवान का ही अंतःकरण होता है । **तो अपने अंतःकरण में स्थित होने का नाम व्रत है ।**

अब वे राजा जो गाँव में आये थे, उन्होंने ब्राह्मण को बुलवाया और उनके लिए आजीवन निवास, भोजन, वस्त्र आदि की सब आवश्यकताओं की पूर्ति कर दी । ब्राह्मण तो निर्वासनिक नहीं था, उसके मन में तो धन पाने की इच्छा थी, सो उसके साथ ऐसा कैसे घटित हुआ ? तो इसमें एक रहस्य की बात है । शांडिल्य ऋषि ने जब उन ब्राह्मण दम्पति को एकादशी के इस व्रत का उपदेश किया, तब वह ब्राह्मण समझ गया कि माँगना, वासनावान होना, अपने को दीन-हीन समझना, अपने को पूर्ण परमात्मा से अलग समझना यह भ्रम है और उसको अंत में तत्त्वज्ञान हो गया कि हमारा यह आत्मा और परमात्मा अलग-अलग नहीं है बल्कि हमारा मन व परमात्मा का मन भी अलग-अलग नहीं है । हमारा शुद्ध मन जो संकल्प करता है वह परमात्मा का ही संकल्प होता है । इसलिए मनुष्य को जीवन में ईश्वर की ओर देखना चाहिए, संसार की ओर नहीं ।

मन को वश में रखने हेतु हमें अपने जीवन में व्रत लेना होता है । जिसके जीवन में व्रत नहीं होता वह कभी एकनिष्ठा में स्थित नहीं हो सकता, उसके जीवन में कभी दृढ़ता नहीं आ सकती, वह तकलीफ सहकर कोई काम नहीं कर सकता । व्रत से जीवन में आत्मबल की वृद्धि होती है और कष्ट सहकर भी व्यक्ति काम कर सकता है ।

आप अपने जीवन में कोई व्रत लीजिये और कष्ट सहकर भी उस व्रत का पालन कीजिये । इससे आपके जीवन में जो त्रुटि होगी उसको कोई-न-कोई आकर सुधार देगा और आपको बता देगा कि आपको किस रास्ते पर चलना चाहिए । और जब कोई सिखा देता है काम, तब उसको हम खूब निपुणता से करने लगते हैं और तब हृदय में रस आ जाता है, स्वाद आ जाता है । उससे श्रद्धा-रस की उत्पत्ति होती है और उसीसे मन में वैराग्य आ जाता है तब यथार्थ का ज्ञान हो जाता है । **श्रद्धया सत्यमाप्यते ।** 'श्रद्धा से सत्य की प्राप्ति होती है ।' - यह यजुर्वेद का मंत्र है । ❑

वर्षा ऋतु में लाभदायी अजवायन

अजवायन उष्ण, तीक्ष्ण, जठराग्निवर्धक, उत्तम वायु व कफनाशक, आमपाचक व पित्तवर्धक है। वर्षा ऋतु में होनेवाले पेट के विकार, जोड़ों के दर्द, कृमिरोग तथा कफजन्य विकारों में अजवायन खूब लाभदायी है।

✻ अजवायन में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लेने से मंदाग्नि, अजीर्ण, अफरा, पेट का दर्द एवं अम्लपित्त (एसिडिटी) में राहत मिलती है।

✻ भोजन के पहले कौर के साथ अजवायन खाने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। संधिवात और गठिया में अजवायन के तेल की मालिश खूब लाभदायी है।

तेल बनाने की विधि : २५० ग्राम तिल के तेल को गर्म करके नीचे उतार लें। उसमें १५ से २० ग्राम अजवायन डालकर कुछ देर ढक के रखें फिर छान लें, अजवायन का तेल तैयार ! इससे दिन में दो बार मालिश करें।

✻ अधिक मात्रा में व बार-बार पेशाब आता हो तो अजवायन और तिल समभाग मिलाकर दिन में एक से दो बार खायें।

✻ मासिक धर्म के समय पीड़ा होती हो तो १५ से ३० दिनों तक भोजन के बाद या बीच में गुनगुने पानी के साथ अजवायन लेने से दर्द मिट जाता है। मासिक अधिक आता हो, गर्मी अधिक हो तो यह प्रयोग न करें। सुबह खाली पेट २-४ गिलास पानी पीने से अनियमित मासिक स्राव में लाभ होता है।

✻ उलटी में अजवायन और एक लौंग का चूर्ण शहद मिलाकर चाटना लाभदायी है।

सभी प्रयोगों में अजवायन की मात्रा : आधा से दो ग्राम।

सावधानी : शरद व ग्रीष्म ऋतु में तथा पित्त प्रकृतिवालों को अजवायन का उपयोग अत्यल्प मात्रा में करना चाहिए।

स्वास्थ्यवर्धक 'जौ'

आयुर्वेद ने 'जौ' की गणना नित्य सेवनीय द्रव्यों में की है। जौ कफ-पित्तशामक, शक्ति व पुष्टिवर्धक है। यह पचने में थोड़ा भारी, वायुवर्धक, मलवर्धक व पेशाब खुलकर लानेवाला है। जौ चर्बी व कफ को घटाता है। अतः सर्दी, खाँसी, दमा आदि कफजन्य विकार, दाह, जलन, रक्तपित्त आदि पित्तजन्य विकार, मूत्रसंबंधी रोग व मोटापे में जौ खूब लाभदायी है। यह जठराग्नि व मेधा को बढ़ानेवाला तथा कंठ को सुरीला बनानेवाला है। इसके सेवन से उत्तम वर्ण की प्राप्ति होती है। जौ कंठ व चर्म रोगों में लाभदायी है।

कोलेस्ट्रॉल व एलडीएल की वृद्धि, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, किडनी फेल्युअर व कैंसर में गेहूँ के स्थान पर जौ का उपयोग हितकारी सिद्ध हुआ है। जौ की पतली राब बनाकर ठंडी होने पर शहद मिला के पीने से उलटी, पेट का दर्द, जलन, बुखार में राहत मिलती है। पित्तजन्य विकारों में जौ का भात घी व दूध मिलाकर खाना लाभदायी है।

८० प्रतिशत गेहूँ के आटे में २० प्रतिशत जौ का आटा मिलाकर बनायी गयी रोटी पौष्टिक, स्वास्थ्य-प्रदायक व बड़ी हितकारी होती है। जौ का मीठा या नमकीन दलिया भी बना सकते हैं।

अदरक व सोंठ

यह तीखी, उष्ण, कफ-वातशामक एवं जठराग्निवर्धक है । यह जुकाम, खाँसी, श्वास, मंदाग्नि आदि वर्षा ऋतुजन्य अनेक तकलीफों में लाभदायी व हृदय की क्रियाशक्ति को बढ़ानेवाली है ।

औषधि-प्रयोग : (१) दूध में १-२ चुटकी सोंठ मिलाकर पीना हृदय के लिए बलदायी है अथवा तज का छोटा टुकड़ा डालकर उबाला हुआ दूध पी जायें (तज का टुकड़ा खाना नहीं है) ।

(२) ताजी छाछ में चुटकीभर सोंठ, सेंधा नमक व काली मिर्च मिलाकर पीने से आँव, मरोड़ तथा दस्त दूर होकर भोजन में रुचि बढ़ती है ।

(३) १० मि.ली. अदरक के रस में १ चम्मच घी मिलाकर पीने से पीठ, कमर व जाँघ के दर्द में राहत मिलती है ।

(४) अदरक के रस में सेंधा नमक या हींग मिलाकर मालिश करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है ।

(पृष्ठ ५ से 'वास्तविक उन्नति' का शेष)

'मैं भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं । संसार और शरीर पंचभौतिक हैं लेकिन जीवात्मा चैतन्य है, परमात्मा का है । परमात्मा के साथ हमारा शाश्वत संबंध है । शरीर के साथ हमारा काल्पनिक संबंध है ।'

पक्का निश्चय करो कि 'आज से मैं भगवद्रस पिऊँगा । वास्तविक उन्नति का मर्म जानकर तुच्छ उन्नति को उन्नति मानने की गलती निकाल दूँगा ।' वास्तविक उन्नति जिसकी होती है, उसे तुच्छ उन्नति करनी नहीं पड़ती, अपने-आप हो जाती है ।

गहरा श्वास लो और सवा मिनट श्वास रोककर जितना हो सके ॐकार का जप करो, वास्तविक उन्नति बिल्कुल हाथों-हाथ ! दस बार रोज करो, चालीस दिन के अनुष्ठान, मौन व एकांत से आपको चमत्कारिक अनुभव होने लगेंगे । मुझे हुए हैं, तुमको क्यों नहीं होंगे ! मुझे मिला है तो तुम्हें क्यों नहीं मिलेगा ! ❑

घृतकुमारी रस

घृतकुमारी (ग्वारपाठा) के विषय में सभी धर्मग्रंथों में सम्मानपूर्वक विवरण मिलता है । प्राचीनकाल से भारतीय इसे औषधि के रूप में उपयोग में ला रहे हैं । यह स्वास्थ्य-रक्षक, सौंदर्यवर्धक व रोगनिवारक गुणों के कारण विख्यात रही है । यह आश्चर्यजनक औषधि २२० से भी अधिक रोगों में उपयुक्त सिद्ध हुई है ।

घृतकुमारी शरीरगत दोषों व मल के उत्सर्जन के द्वारा शरीर को शुद्ध व सप्तधातुओं को पुष्ट कर रसायन का कार्य करती है । यह जंतुघ्न (एंटीबायोटिक) व विषनाशक भी है । यह स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण कर रोगप्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करने में अति उपयोगी है । आयुर्वेद के अनुसार ग्वारपाठा वात-पित्त-कफशामक, जठराग्निवर्धक, मलनिस्सारक, बल, पुष्टि व वीर्यवर्धक तथा नेत्रों के लिए हितकारी है । यह यकृत (लीवर) के समस्त दोषों का निवारण कर उसकी कार्यप्रणाली को सशक्त बनाता है, अतः यह यकृत के लिए वरदानस्वरूप है ।

विविध त्वचाविकार, पीलिया, रक्ताल्पता, कफजन्य ज्वर, जीर्णज्वर (हड्डी का बुखार), खाँसी, तिल्ली की वृद्धि, नेत्ररोग, स्त्रीरोग, हर्पीज (herpes), वातरक्त (gout), जलोदर (ascitis), घुटनों व अन्य जोड़ों का दर्द, जलन, बालों का झड़ना आदि में यह उपयोगी है । पेट के पुराने रोग, चर्मरोग, गठिया व मधुमेह (डायबिटीज) में यह विशेष लाभप्रद है ।

रस की मात्रा : बच्चों के लिए ५ से १५ मि.ली. तथा बड़ों के लिए १५ से २५ मि.ली. सुबह खाली पेट ।

-नीता वैद्य, वंदना वैद्य

(टिप्पणी : यह सभी आश्रमों व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर सेवाभाव से सस्ते में मिलेगी ।)

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

चंडीगढ़ व लखनऊ में **गुरुपूर्णिमा महोत्सव** का दर्शन-सत्संग देकर **२२ व २३ जून (सुबह ८ बजे तक)** के दो दिवसीय कार्यक्रम हेतु पूज्यश्री पहुँचे **मध्य प्रदेश** की राजधानी **भोपाल**। यहाँ गुरुपूनम-दर्शन हेतु २१ जून की शाम से ही डेरा जमाये असंख्य श्रद्धालुओं को सच्चे विकास की परिभाषा समझाते हुए पूज्य बापूजी बोले : ''रावण के राज्य में जनता को सोने के मकान बनाकर दिये थे और सुहावनी सड़कें थीं, फिर भी **सत्संग के बिना, अंतरात्मा-परमात्मा के ज्ञान के बिना का विकास विनाश की तरफ ले जाता है। सच्ची शांति, सच्चा सुख, वास्तविक विकास तो सत्संग और परमात्म-विश्रांति के द्वारा ही होता है।''**

२३ व २४ जून (सुबह १० बजे तक) छत्तीसगढ़ की राजधानी **रायपुर** में आयोजित गुरुपूनम महोत्सव में पूज्य बापूजी ने रायपुरवासियों को समत्व में स्थिति की कला सिखाते हुए कहा : ''जो खुशामद से फूलता नहीं और झूठी निंदा से डरता नहीं, उसके लिए भगवान के द्वार एकदम खुल जाते हैं। समत्वयोग उसके हाथ में आ जाता है। तो यह व्यासपूर्णिमा आपको समता सिखाती है कि किसी भी खुशामद से तुम फूलो नहीं और किसी भी झूठी निंदा से सिकुड़ो नहीं।''

२४ जून (दोप. २ बजे से) कोलकातावासियों को बापूजी ने बड़े ही सुंदर, सहज और सरल शब्दों में धर्म की परिभाषा समझाते हुए कहा : **''आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्।** जो आपको अच्छा नहीं लगता ऐसा व्यवहार दूसरों से न करना 'धर्म' है। आप नहीं चाहते कोई मेरे से झूठ बोले तो आप दूसरों से झूठ न बोलो। आप नहीं चाहते कि कोई मेरे से धोखा करे तो आप दूसरों से धोखा न करो।''

२५ जून को आनंद और आत्मशांति से भरे हृदय, अपलक नेत्रों से सद्गुरु को निहारती आँखें, बाहर की बारिश से भीगता तन और भीतर गुरुकृपा से भीगता मन... यह दृश्य था **भुवनेश्वर (ओड़िशा)** में आयोजित गुरुपूर्णिमा महोत्सव का। यहाँ रिमझिम बरसती बारिश में भी भक्तों का ताँता कम नहीं हुआ।

इस्पात नगरी **जमशेदपुर (झारखंड)** में **२६ जून** को सम्पन्न गुरुपूनम महापर्व में सत्संग की महत्ता बताते हुए महाराजश्री ने कहा : ''परमात्मा को पाना कोई कठिन नहीं है लेकिन जिनको कठिन नहीं लगता है ऐसे सच्चे संतों का मिलना कठिन है और इस अभागे संसार के आकर्षण और 'तू-तू, मैं-मैं' के चिंतन को छोड़ना कठिन है। सत्संग मिले तो सब सहज हो जाता है।''

२७ जून को **हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)** में सम्पूर्ण दक्षिण भारत से उमड़े श्रद्धालुओं को गुरुपूनम का दर्शन-सत्संग देकर बापूजी ने उनकी लम्बे समय की दर्शन की लालसा पूरी कर दी। पूज्यश्री बोले : ''जब तक जीवात्मा को अपने चैतन्य का ठिकाना नहीं मिलता, तब तक वह माताओं के गर्भों में पिताओं के शरीरों से पटका जाता है और माँ के शरीरों में लटकाया जाता है। जब सत्संग के द्वारा जीवात्मा को अपने परमात्मा का ठिकाना मिलता है तो जीवात्मा अपने परमानंद स्वभाव में जागकर मुक्त हो जाता है।''

२८ जून को **आलंदी (पुणे) आश्रम** में पूनम-दर्शन का नजारा अद्भुत था। यहाँ साधकों को बापूजी के अमृतवचनों के साथ-साथ आशीर्वादस्वरूप हेलिकॉप्टर से बरसी पुष्पवर्षा की कृपाप्रसादी पाने का भी सुअवसर प्राप्त हुआ।

पूज्य बापूजी के वचनामृत में आया : ''जो भगवान की भक्ति का रस, ज्ञान का रस, आरोग्यरस और चौरासी लाख योनियों से पार करके साक्षात्कार का रस, मुक्तिरस देते हैं, ऐसे गुरुओं का कितना आदर-पूजन करें ! ऐसे महापुरुषों के आदर-पूजन के लिए, ऐसे सद्गुरुओं का सान्निध्य पाकर हमारा ज्ञान, हमारी भक्ति, हमारा पुण्य परिपक्व हो इसलिए गुरुपूर्णिमा महोत्सव है ।''

गुरुपूर्णिमा महापर्व पर दसवाँ पड़ाव **२९ जून** को **रायता (उल्हासनगर)** में रहा । यहाँ ईश्वर की सुहृदता का रहस्य खोलते हुए बापूजी बोले : ''ईश्वर चाहता है तुम्हारे हृदय में अपना वैभव प्रकट करना, ज्ञान प्रकट करना, आनंद प्रकट करना और वह तुमको अपने से मिलाना चाहता है इसलिए सत्संग में लाया है, पक्की बात है !''

३० जून व १ जुलाई (सुबह तक) द्वारका (दिल्ली) में बाहर की गर्मी में भी बापूजी के ज्ञानमय अमृतवचनों की गंगोत्री में गोता लगाकर साधकों का मन शीतलता का अनुभव कर रहा था । नित्य उत्सवस्वरूप पूज्य बापूजी ने हर साधक को अपने जीवन को नित्य उत्सव में परिणत करने की युक्ति बताते हुए कहा : ''उत्सव तो सभीके घर होता है । शराबी-कबाबियों के यहाँ जो उत्सव होता है वह तामसी उत्सव है । दूसरे आप जैसे मित्राचारी के घर में जो उत्सव होता है वह राजसी होता है । शिवरात्रि आदि सात्त्विक उत्सव हैं लेकिन जिनके हृदय में भगवान की मुख्यता होती है, श्रीहरि की प्रीति होती है, होंठों पर हरि का नाम होता है, उनके जीवन में तो नित्य उत्सव होता है । वे तो जहाँ जायें वहाँ उत्सव !''

१ जुलाई को **जयपुर (राज.)** के बाद **२ (शाम) से ४ जुलाई** तक **अहमदाबाद** में गुरुपूनम का महापर्व सम्पन्न हुआ । गुरुपूर्णिमा के पावन पर्व पर सभी श्रद्धालुओं को एक ही स्थान पर आने में धन, समय, शक्ति व यात्रा का कष्ट न उठाना पड़े इस हेतु पूज्यश्री ने देश के १३ राज्यों के १३ स्थानों पर गुरुपूर्णिमा का दर्शन-सत्संग प्रदान किया किंतु अहमदाबाद आनेवाले श्रद्धालुओं की संख्या में कोई कमी नहीं आयी । देश-विदेश से पहुँचे लाखों श्रद्धालुओं को बापूजी ने गुरुपूनम का पावन संदेश देते हुए कहा : ''दशहरा क्षत्रियों के लिए, शिवरात्रि शिवभक्तों के लिए, जन्माष्टमी कृष्णभक्तों के लिए खास है लेकिन गुरुपूनम का पर्व तो मानवमात्र के लिए खास है । सभी धर्मों, जातियों, पंथों, सम्प्रदायों के लिए गुरुपूनम पर्व उन्नति का संदेश देता है । गुरु-शिष्य परम्परा की महिमा अद्भुत है, देवता तो क्या भगवान राम और कृष्ण भी गुरुदेव का पूजन करते हैं । इसी गुरु-शिष्य परम्परा की बदौलत आज भारतीय संस्कृति पूरे विश्व को ज्ञान, आनंद और शांति का प्रकाश देने में समर्थ है ।''

१४ जुलाई को **मालपुरा (राज.)** वासियों से बापूजी ने ऐसे तीन वचन लिये जिन्हें सुनकर उनके हृदय में आनंद से गुदगुदी हो रही थी । पहला वचन था कि 'सभी सत्संगी इस गर्मी में निःशुल्क पलाश का शरबत पी के ही जायेंगे ।' दूसरा वचन था, बारिश के लिए तरस रहे मालपुरा क्षेत्र में बरसात हेतु भगवत्संकल्प करने का, जिस हेतु पूज्यश्री ने आश्रम के ब्राह्मण से वहाँ यज्ञ भी करवाया । तीसरा वचन इस जोगी ने ऐसा माँगा जिसने सत्संगियों के लिए सर्वकल्याणमय मार्ग खुला कर दिया । वह वचन था : ''रात को सोते समय भगवान को बोलो कि जैसा-तैसा हूँ तुम्हारा हूँ । शरीर तो मर जायेगा लेकिन आत्मा-परमात्मा तो नित्य रहता है न ! हम आपको केवल मंदिर में मानते थे यह हमारी गलती थी । आप हमारे हृदय में हो । हरि ॐ... ॐ...'' इस प्रकार कर 'देव-मानव हास्य-प्रयोग' करके सोने का वचन ले के बापूजी ने सभीका हृदय प्रेम व आनंद से सराबोर कर दिया ।

१५ जुलाई को **बूँदी (राज.)** में सत्संग हुआ। **१६ जुलाई** को बापूजी ने **कोटा**वासियों को दरिद्रता मिटाने का सुंदर व सरल उपाय बताते हुए कहा : ''जिसको दरिद्रता मिटानी हो, लक्ष्मीप्राप्ति करनी हो वह रविवार को बिना नमक का भोजन करे और काम-धंधे पर जाय तो गीता के १८वें अध्याय का आखिरी श्लोक २१ बार जपकर जाय तो काम-धंधा बढ़िया चलेगा। श्लोक है :

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥''

१७ जुलाई को **बाराँ (राज.)** के श्रद्धालुओं का ध्यान गुरुगीता के **'गुरुलाभात्सर्वलाभो...'** वचन की ओर आकर्षित करते हुए पूज्य बापूजी बोले : ''गुरुजी मिलते हैं तो दो प्रकार के लाभ होते हैं। एक **लघु लाभ** और दूसरा **गुरु लाभ**। तंदुरुस्ती, यश, धन, आरोग्य - ये लघु लाभ हैं व भगवान की भक्ति, प्रीति, भगवान में शांति और 'भगवान मेरे से दूर नहीं, मेरा आत्मा ही ब्रह्म है' यह ज्ञान - ये गुरु लाभ होते हैं।''

श्योपुर में **१८ जुलाई** को पूज्यश्री ने आश्रम की गौशाला में निवास कर उसे अपने आध्यात्मिक स्पंदनों से सुस्पंदित किया। गरीब गौपालकों को गाय की महत्ता समझाकर गौमाता से दैवी लाभ लेने की युक्तियाँ बताते हुए बापूजी ने कहा : ''कोई गरीब है तो गाय के दही से रगड़-रगड़कर स्नान करे और रविवार को नमक का त्याग करे, इससे घर से गरीबी चली जायेगी।''

२० जुलाई को **शिवपुरी (म.प्र.)** तथा **२१ व २२ जुलाई** को **ग्वालियर (म.प्र.)** में आयोजित सत्संग-ज्ञानगंगा का लाभ लेने श्रद्धालुओं की अपार भीड़ उमड़ी। **२३ जुलाई** को **मुरैना (म.प्र.)** के सत्संगियों को रुचिपूर्ति की गुलामी से सावधान करते हुए पूज्यश्री बोले : ''इच्छित वस्तु मिलती है और आप खुश होते हो तो आप संसार के लम्पट हो जाओगे। इच्छित वस्तु नहीं मिलती है और आप दुःखी हो जाते हो तो आपका दिल अशुद्ध हो जाता है। नहीं मिले तो खुशी मनाओ और मिले तो सदुपयोग करो तो आपका विकास होगा।''

२५ व २६ जुलाई को - **इटावा (उ.प्र.)** में सात साल बाद आयोजित सत्संग-कार्यक्रम में श्रद्धालुओं का जनसैलाब उमड़ पड़ा। बापूजी का इटावा नगरी में जैसे ही पदार्पण हुआ, वहाँ जमकर हुई बरसात से लाखों किसानों के हृदयकमल खिल उठे। लोगों के मुख पर बस एक ही स्वर था : 'बापू आये, बारिश लाये।' श्रद्धालुओं ने बापूजी के सत्संग में भक्ति-ज्ञान-ध्यान की वर्षा से मन को भिगोकर अपने हृदय को आनंद, शांति से तृप्त किया।

२७ जुलाई को सुहाग नगरी (चूड़ियों की नगरी) कही जानेवाली **फिरोजाबाद** के सत्संग में श्रद्धा का सैलाब देखते ही बनता था। यहाँ तेरह वर्षों के बाद सत्संग-आयोजन हुआ। ❐

पुण्यदायी तिथियाँ

✲ गुरुपुष्यामृत योग : १६ अगस्त सूर्योदय से शाम ७-२१ तक

✲ अधिक मास : १८ अगस्त से १६ सितम्बर

✲ अंगारकी-मंगलवारी चतुर्थी : २१ अगस्त सूर्योदय से दोपहर २-५२ तक तथा ४ सितम्बर सूर्योदय से रात्रि १०-१८ तक

✲ पूज्य बापूजी के आगामी सत्संग-कार्यक्रम ✲

दिनांक	स्थान	सत्संग-स्थल	सम्पर्क
९ व १० अगस्त	सूरत (गुज.)	संत श्री आशारामजी आश्रम, जहाँगीरपुरा	०२६१-२७७२२०१/०२
२३ (दोप.) से २४ अगस्त (सुबह)	द्वारका (गुज.)	-------------	--------------

५२३० वर्षों बाद दिखा वही दृश्य

पूज्यश्री **श्योपुर** में **१८ जुलाई** को आयोजित अपने पुण्य-प्रवचनों हेतु जब नगर में पधारे तो स्थानीय इलाकों में गरीब-गुरबों की स्थिति देखकर संतश्री का करुणामय हृदय पसीज उठा। महाराजश्री ने यहाँ १९ जुलाई को विशाल भंडारे का आयोजन करवाया। पुलाव, सीरा इत्यादि मिष्टान्नसंयुक्त भरपेट भोजन के साथ स्वास्थ्य एवं बलवर्धक तुलसी की मीठी गोलियों का प्रसाद भी वितरित किया गया। इसके अलावा नकद राशि भी प्रदान की गयी।

'ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि से प्राप्त जानकारी के अनुसार, एक ओर जहाँ इस व्यापक जनसेवा-यज्ञ में ब्रह्मज्ञानी संत के सेवाभावी शिष्यों द्वारा तन-मन-धन की आहुतियाँ दी जा रही थीं, वहीं दूसरी ओर ऐसा दुर्लभ दृश्य साकार हो रहा था जिसे अब तक शास्त्रों में केवल पढ़ा ही था। भगवान श्रीकृष्ण का गौप्रेम, जो हमारे लिए केवल चित्रों और शब्दों तक ही सीमित था, ५२३० वर्षों बाद उन्हीं प्यार-दुलारभरी अदाओं के दृश्य चर्मचक्षुओं के सामने प्रत्यक्ष हुए। पूज्यश्री ने गायों के साथ कई मील वन-भ्रमण किया। उनके लिए विशेष लड्डू आदि बनवाकर अपने हाथों से खिलाया, स्नेहपूर्वक सहलाया एवं निगाहों से प्रेम बरसाया। गौशाला में पूज्यश्री गायों के बाड़ों में गये और गौसेवा के अनेक आयाम स्थापित किये। इस दिन प्रत्यक्षदर्शियों ने गौसेवा का माहात्म्य जाना एवं श्रीकृष्ण-तत्त्व में जगे इन महापुरुष से गौसेवा की प्रत्यक्ष शिक्षा पायी।

गुरुपूर्णिमा महोत्सव की झाँकियाँ
भुवनेश्वर (ओड़िशा)
पुणे (महा.)
हैदराबाद (आं.प्र.)
कोलकाता (प.बंगाल)
भोपाल (म.प्र.)
जमशेदपुर (झारखण्ड)

RNP. No. GAMC 1132/2012-14
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2014)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/12-14
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2014)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2012-14
WPP LIC No. U (C)-232/2012-14
MH/MR-NW-57/2012-14
'D' No. MR/TECH/47.4/2012
Posting at Dehradun G.P.O. between 1st to 17th of every month. ✻ Posting at ND PSO on 5th & 6th of E.M. ✻ Posting at MBI Patrika Channel on 9th & 10th of E.M.
अहमदाबाद
करोड़ों शिष्यों की व्यापक संख्या को ध्यान में रखते हुए करुणासिंधु पूज्य बापूजी के सान्निध्य में
१३ राज्यों के १३ स्थानों पर मनाया गया गुरुपूर्णिमा महोत्सव
लखनऊ (उ.प्र.)
द्वारका (दिल्ली)
रायपुर (छ.ग.)